

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

БОКС

- учебник А.Ф. Гетье

Книга А. Гетье "Бокс" является руководством для инструкторов боксерских секций и школ, для физкультурников-боксеров. В книге подробно освещены техника бокса, вопросы обучения и тренировки, тактика и стратегия матча, организация и проведение соревнований; в руководстве даются указания по аппаратуре, применяемой во время занятий боксом, а также по врачебному контролю и самоконтролю боксера

Введение

В то время как в буржуазных странах бокс служит для одних источником наживы, а для других зрелищем, возбуждающим самые низменные инстинкты, у нас, в Советском Союзе, он входит в общую систему физической культуры, имеющей своей задачей создание здорового, сильного и смелого человека – борца на трудовом и боевом фронтах. Около советского бокса нет нездорового ажиотажа, нет темных дельцов, которые устраивают под маркой «спорта» свои делишки.

Советский бокс – бокс любительский в самом чистом смысле этого понятия. В Советском Союзе лучшие боксеры-мастера повышают свой класс не для того, чтобы обратить внимание на себя широкой публики и, выиграв какое-либо первенство, перейти в профессионалы, как это обычно бывает в буржуазных странах. Там молодой, сильный, способный боксер долго не «засиживается» в любителях. Около любительских клубов всегда снуют дельцы профессионального бокса, вылавливающие оттуда наиболее ценный материал. И не мудрено, что боксерская молодежь охотно идет в среду профессионалов: ей грезится поклонение толпы, громадные денежные премии. Очень характерный момент: один многотиражный немецкий журнал разослал анкету своим читателям с целью выяснения наиболее популярного в данное время человека в Германии – оказалось, что самый популярный человек был боксер Шмелинг, только что выигравший первенство мира в тяжелом весе. Буржуазная публика делает из профессионалов боксеров-чемпионов своих кумиров, своих героев. Поэтому понятно, что там любительский бокс является только переходной стадией к профессиональному боксу.

Как мы боролись и боремся за массовость в спорте, так же сейчас мы боремся за повышение спортивной техники. Но это мы делаем не для создания «чемпионов», которые все свои навыки используют для удовлетворения личных интересов. Наш мастер – прежде всего общественник, передающий знания и опыт широкому физкультурному активу. Повышение класса наших мастеров – это один из способов вовлечения, заинтересовывания и углубления работы нашего актива.

В советском боксе нет спорта ради спорта, у нас физкультура и спорт – на службе социалистического строительства; наша система физической культуры готовит к труду и обороне.

Бокс, входя в общую систему нашей физической культуры, не может быть оторван от ГТО. В тренировку боксера, особенно летнюю, должен быть введен ряд элементов комплекса.

Требуя полной координации и владения телом, бокс создает всесторонне развитого атлета. Боксерская тренировка – одна из лучших по разнообразию и охвату всей мышечной системы занимающегося. Боксерскую тренировку можно рекомендовать для любого спортсмена, независимо от его специальности.

Одновременно с общим физическим развитием бокс воспитывает ряд чисто психических качеств, как-то: хладнокровие, упорство, решительность и смелость.

Есть боксеры, которым с первого дня совершенно чужды волнение перед противником, опасения сильных ударов. Они выходят на ринг как на любимую игру, забаву; это – природжденные бойцы.

Но таких счастливых мало. Обычно начинающий боксер волнуется перед каждым спаррингом: для него выход на соревнование связан с громадным волевым напряжением. Получив сильный удар, он переходит в глухую защиту, и у него не хватает упорства перейти в нападение. Сбитый ударом, он не в силах заставить себя подняться.

Однако постепенно, при правильной постановке занятий, боксер перестает испытывать страх перед своим противником, получение сильного удара больше не пугает и не парализует его активности; воля его укрепляется, поведение на ринге перестает носить истерический характер; он начинает хладнокровно оценивать обстановку и поступать сообразно требованиям момента. Получив сильный удар, он больше не ограничивается защитой, а смело переходит в контратаку, помня, что лучшая защита – это нападение. Сбитый ударом, он в нужный момент встает и упорно продолжает бой, стремясь выиграть матч, во что бы то ни стало. Он перестает быть рабом своего настроения, ринг научил его владеть своим телом, своими чувствами и развил его волю. Таков результат правильно поставленных занятий боксом. Бокс воспитывает бойца Поэтому понятно, что у нас в Красной армии интерес к боксу растет с каждым годом.

Последние всероссийские состязания показали, что мы имеем в целом ряде округов, Балтийском и Черноморском флотах прекрасно тренированные команды, что класс боксеров в армии и флоте со времени первой спартакиады 1928 г. неизмеримо повысился.

Массовому развитию бокса препятствует недостаток квалифицированных инструкторов и инвентаря.

Таким образом, мы видим, что бокс занял вполне прочное место в системе нашей физической культуры. Тем не менее, в широких слоях населения продолжает существовать точка зрения, крайне мешающая массовому развитию бокса, будто этот вид спорта сопряжен с большой опасностью для занимающегося. Точка зрения абсолютно неверная, возникшая в силу малого знакомства с этим видом спорта. Без преувеличений можно сказать, что любительский бокс принадлежит к числу наиболее безопасных видов спорта.

Наиболее серьезное повреждение, которое рискует получить боксер, это – повреждение носового хряща и, в случае недостаточно тщательной бинтовки кистей рук, повреждение первого сустава большого пальца. Все остальные повреждения, производящие такое большое впечатление на публику благодаря своей «кровоавости», являются поверхностными повреждениями покровов лица и проходят бесследно через несколько дней после матча.

Футбол, имеющий у нас широкое развитие, безусловно, значительно опаснее бокса. Повреждения, полученные в этой игре, гораздо серьезнее: здесь нередки переломы, вывихи и разрывы связок. Многие другие виды спорта, совершенно не считающиеся среди

широкой публики грубыми или опасными, также дают гораздо больше повреждений, чем английский бокс; таковы: снарядовая гимнастика, хоккей, борьба, горные лыжи и т.п. Правда, после матча боксер почти всегда уносит и; своим лице «следы боя», в то время как участники соревнований по другим видам спорта могут пройти без повреждений через несколько состязаний. Однако повреждения от бокса, как было уже указано, более поверхностны, а самый серьезный из них – перелом носового хряща, – при условии своевременного наложения тампонов, проходит совершенно безболезненно. Даже наиболее отрицательный момент в боксе – нокаут – с точки зрения влияния его на организм не представляет особого вреда. Если же принять во внимание, что обычно боксер имеет в течение года не более 12 встреч и что при условии правильной подготовки проигрывает не более 6 встреч, то нокаутирован он будет, вероятно, один раз в год.

Нокаут в любительском боксе при работе перчатках в 8 унций и при приблизительно равных силах противников, носит чисто случайный характер. Поэтому основная установка любительского бокса, в отличие от профессионального, лежит не в победе над своим противником путем нокаута, а в выигравше боя по очкам.

Принадлежа по существу к самым безопасным, бокс все же сохраняет форму «опасного» вида спорта, требующего мужества и решительности. И именно в наличии этой кажущейся опасности громадное воспитательное значение бокса.

Совершенно ясно, что только при наличии хотя бы некоторой опасности в спорте он может воспитывать в человеке смелость, решительность и упорство – те психические качества, которые так необходимы нам в современных условиях.

В заключение остановимся на вопросе о необходимости в советских условиях публичных соревнований по боксу, неоднократно обсуждавшемся в печати. Находилось много противников открытых публичных выступлений. Главным аргументом против соревнований они выдвигали то озлобление, которое охватывает бойцов, и те нездоровые инстинкты, которые просыпаются в публике при виде крови и преимущества одного бойца над другим. В доказательство правильности своих взглядов эти противники публичных выступлений обычно приводили примеры профессиональных соревнований в буржуазных странах. Но проводить подобную аналогию неуместно: слишком велика разница между нашими боксерами-любителями и зарубежными профессионалами.

Наши боксеры, даже в самые тяжелые для себя моменты боя, остаются, прежде всего, товарищами. Любая нетактичность по отношению к своему противнику карается длительной дисквалификацией. Наша публика приходит смотреть не нокаут, не избивание одного боксера другим, а соревнование равных по технике и силе противников.

В случае явного преимущества одного боксера над другим, когда бокс теряет свой спортивный интерес, публика первая требует прекращения боя. Для нас соревнования ценны только как метод воспитания участников и публики: это экзамен их спортивной зрелости

Глава первая. Элементы бокса

Дистанционный бой

1. Позиция

Позицией называется исходное положение, принимаемое боксером в начале боя и сохраняемое им в течение всего боя между моментами атаки и защиты. Нужно, однако, сказать, что позиция очень сильно видоизменяется в зависимости от индивидуальности боксера; кроме того, опытный боксер, будет изменять свою позицию, применяясь к особенностям противника.

Позиция имеет своей задачей создать наиболее выгодное положение для нападения и защиты и дать возможность боксеру сохранить полную подвижность. Поэтому правильной позицией может быть названа только та, которая способствует быстрому нанесению удара и перемещению боксера вперед, назад и в стороны.

Типовая позиция



Рис. 1.

Положение ног и корпуса. При типовой позиции (рис. 1) ноги боксера располагаются следующим образом: ступня левой ноги направлена на противника, пятка несколько повернута наружу, правая нога отставлена на полшага назад и вправо, ступня почти параллельна левой ступне и несколько приподнята. Колено правой ноги немного согнуто, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Корпус обращен вполборота к противнику, левое плечо впереди и немного выше правого. Поясница не напряжена и немного согнута.

Метод обучения следующий: 1) стать прямо, ноги вместе (как в строю), корпус не напряжен, 2) повернуться и пол-оборота направо, 3) переставить левую ногу на полшага в сторону, 4) повернуть левую ступню на пол-оборота влево, 5) лицо и левое плечо повернуть по линии: правая пятка, левый носок, 6) пятку правой ноги отделить от пола приблизительно на $2 - 2\frac{1}{3}$ см.

Положение рук. Левая рука полусогнута; часть руки от плеча до локтя защищает левую сторону груди и сердце; предплечье направлено на противника; кулак составляет прямое продолжение предплечья и находится не ниже солнечного сплетения и не выше левого плеча. Тыловая сторона кулака направлена наружу.

Правая рука полусогнута, часть руки от плеча до локтя защищает правую сторону груди, предплечье защищает печень и солнечное сплетение, кулак находится не ниже левого соска и не выше подбородка. Тыловая сторона кулака обращена наружу.

Следует также указать на правильный способ держать кулак. Большой палец должен быть согнут, и второй сустав его прижат ко вторым суставам указательного и среднего пальцев. Запястье не должно быть согнуто, и кулак всегда является продолжением предплечья. Кулаки должны быть сжаты слабо.

Мышцы всего тела готовы к движению, но не напряжены.

Положение головы. Голова повернута вполборота налево и несколько наклонена вниз. Подбородок опущен, но не прижат к груди.

Преимущества типовой позиции. Преимущества этой позиции следующие: равномерное распределение веса и свободное положение ног позволяют боксеру быстро и неожиданно передвигаться в любом направлении. Левая рука готова к прямому удару, к хуку или к апперкоту.

Наиболее уязвимые части тела (нижняя челюсть, подбородок, солнечное сплетение) защищены правой рукой.

Ошибки. У начинающих наблюдаются следующие ошибки:

а) вес тела распределен неправильно; перенесение веса тела на переднюю ногу затрудняет движение вперед, на заднюю – назад;

б) слишком широко расставлены ноги, или слишком сильно согнуты колени; это также сильно уменьшает подвижность и устойчивость;

в) опущена левая рука, и тем самым замедлен «прямой» левой;

г) опущена правая рука, что вызывает открытие челюсти;

д) руки прижаты к телу, и боксер лишен возможности быстро нанести удар;

е) голова наклонена налево; это открывает челюсть для удара справа. Дело в том, что при указанной позиции, благодаря положению рук и повороту корпуса, левое плечо несколько поднято, а правое опущено; наклон головы налево, к поднятому левому плечу, совершенно закрывает левую сторону челюсти, но вместе с тем совершенно открывает правую. При указанном выше положении головы челюсть равномерно защищена обоими плечами;

ж) кулаки сильно сжаты, что вызывает напряжение всех мышц рук и тем лишает удар необходимой быстроты;

з) пятка задней ноги не отделена от пола, что лишает заднюю ногу роли пружины при начале удара.

Описанная нами позиция есть позиция левосторонняя, при которой к противнику обращены левая рука и левое плечо. Эта левосторонность объясняется следующим: у большинства боксеров правая рука гораздо сильнее левой, но зато левая рука быстрее правой. Поэтому левая рука служит для разведки, обмана, завязки боя и встречных ударов при атаке противника. Правая же рука остается в запасе до тех пор, пока ошибка противника или подготовительная работа левой руки не даст возможности уверенно и точно нанести удар в незащищенное место. Для того чтобы левая рука могла выполнять возложенные на нее задачи, нужно, чтобы она была возможно ближе к противнику.

Защитная позиция (крауч)



Рис. 2.

Бывают моменты боя, когда боксеру целесообразно принять более закрытую позицию, так называемый «крауч» (рис. 2).

Когда во время боя бойцы удаляются друг от друга, целесообразно принять более открытую позицию, несколько опустить руки и выпрямиться, а при бое на близкой дистанции – более закрытую позицию (crouch, крауч).

Положение ног в защитной позиции такое же, как и при типовой; поясница и спина согнуты несколько больше, голова наклонена вниз, так что подбородок касается груди и лоб обращен к противнику, обе руки полусогнуты, кулаки немного выше солнечного сплетения и направлены на противника, тыльные стороны наружу и немного вниз, левое плечо чуть-чуть впереди правого.

Крауч принимает боксер, когда ему приходится работать с более быстрым противником и ему необходимо уменьшить площадь для попадания ударов. Крауч, давая большее закрытие, вместе с тем сильно уменьшает подвижность боксера; в силу этого, имея преимущество перед своим противником в скорости и легкости передвижения, не следует им злоупотреблять.

2. Передвижения

Как уже было упомянуто выше, различают бои на дальней и на ближней дистанциях.

Обычно в ближнем бою бойцы сближаются почти вплотную, причем нередко голова одного из них касается плеча или ключицы противника. Вообще же боем на близкой дистанции называется положение, когда бойцы могут наносить друг другу удары без предварительных передвижений.

Боем на дальней дистанции считается положение, при котором бойцы должны сделать движение вперед, чтобы нанести удар. Наконец, такое положение, при котором боксер, даже сделав шаг вперед, не может достать противника, называется положением вне боя.

В зависимости от дистанции изменяется весь характер боя: при ближнем бое применяются главным образом хуки и апперкоты; при бое на дальней дистанции – прямые и свинги.

Предельная дистанция, с которой можно вести бой, различна для разных боксеров и определяется длиной их рук и умением использовать при ударе бросок. Это индивидуальное свойство (предельную длину удара) французы называют *allonge* (аллонж), англичане – *reach* (рич).

Понятно, что боксер высокого роста с длинными руками будет иметь преимущество в бою на дальней дистанции перед низкорослым боксером с короткими конечностями. Он сумеет наносить последнему удары, оставаясь сам вне пределов досягаемости. Поэтому низкорослый боксер будет стараться сблизиться со своим противником и перейти в ближний бой.

Боксер, имеющий в данный момент боя перевес над противником, будет стремиться сохранить дистанцию боя. Его противник, наоборот, постарается оказаться вне боя.

Однако разделение дистанций на дальнюю и ближнюю далеко не исчерпывает всех тонкостей в расстоянии между противниками. Наиболее например выгодное расстояние при бое на дальней дистанции будет различно для разных боксеров и будет зависеть как от «рича», так и от того, какие удары являются излюбленными у данного боксера. Целый ряд защит заключается в отклонении корпуса настолько, что удар противника «не доходит» на 1 – 2 см.

Из вышесказанного ясно, какое громадное значение имеет для боксера умение находиться в каждый момент боя на наиболее выгодной для себя дистанции от противника, умение переходить из дальней дистанции в ближнюю и обратно, а также выходить вообще из боя.

Сближение с противником и уход от него осуществляется передвижением боксера по рингу. Отсюда – важность хорошо поставленной и правильной работы ног. Без хорошей работы ног не может быть хорошего боксера: самые лучшие удары его не достигнут цели, если они будут нанесены со слишком дальнего или слишком близкого расстояния. Наоборот, быстрая и точная работа ног, соединенная с хорошим чутьем дистанции, нередко дает победу боксеру, физически более слабому. Можно сказать без преувеличений, что класс боксера определяется в значительной степени работой ног.

Кроме того, все удары в боксе требуют согласованной работы всего тела. Каждый удар может быть нанесен с полной силой только при правильной постановке ног. И наоборот, самый лучший, самый выгодный удар может не дать нужного результата, потому что он будет ослаблен и замедлен неправильным положением ног. Работа ног должна не только держать все время боксера в наиболее выгодной дистанции от противника, но и быть точно согласованной с работой его рук и корпуса.

Техника передвижения. Боксер должен передвигаться быстро, легко и неожиданно. Передвижения производятся на передней половине ступни; пятка немного оторвана от земли.

При движении вперед левая нога освобождается от веса тела и быстро выносится на полшага вперед. Одновременно с этим правая нога выпрямляется, посылает тело вперед и тотчас же за этим подтягивается за левой на такое же расстояние, как в первоначальной позиции.

При движении назад освобождается правая нога и отставляется назад на полшага. Толчком левой ноги тело посылается назад, причем левая нога тотчас следует за правой и ставится на землю в положении первоначальной позиции.

При движении налево первой передвигается левая нога, правая следует за ней до исходного положения. При движении направо первой передвигается правая нога. Таким образом, движение начинается с той ноги, в сторону которой оно направлено.

Как видно, при всех этих передвижениях соблюдаются два правила: одна нога не должна заходить за другую, и ноги не должны сближаться больше, чем при позиции. Объясняется это тем, что сближение, а тем более перекрещивание ног создают неустойчивость.

Прыжки вперед, назад и вбок делаются так же, как и шаги; при этом лишь делается более сильный толчок ногой.

Система обучения.

Описанные выше движения – основа работы ног в боксе – должны разучиваться систематически и упорно. И даже потом, когда новичок превратился в опытного бойца, эти упражнения должны входить в программу его тренировки. Для изучения работы ног обучающиеся выстраиваются в шеренги по 4 – 6 человек на достаточном расстоянии друг от друга (на менее двух шагов). Затем руководитель командует: «Шаг вперед – раз. Шаг назад – раз. Шаг вправо – раз. Шаг влево – раз». Хотя движение теоретически можно разложить на два темпа, не следует командовать «раз, два», так как все движение должно быть очень быстрым и слитным. Команду следует подавать в различной последовательности, чтобы приучить учеников к неожиданным движениям. Эти упражнения нужно повторять каждый урок, каждую тренировку: они необходимы даже для опытных боксеров.

Для выработки чувства дистанции очень полезно следующее упражнение: два боксера становятся один против другого на расстоянии вытянутой руки. После этого делают шаг назад, и оба оказываются в положении вне боя.

С этого положения начинают упражнение, причем один из тренирующихся атакует, другой – защищается. Задача атакующего заключается в том, чтобы сблизиться с противником на дистанцию для атаки (2 шага), задача другого боксера – сохранить расстояние «вне боя». Понятно, что оба боксера должны передвигаться с соблюдением всех правил.

Это упражнение можно производить на полу, раскрашенном, как шахматная доска. Длина стороны каждого квадрата от 30 до 45 см.

При этом условно принимается, что расстояние между боксерами в три квадрата означает положение вне боя; расстояние в два квадрата – положение для атаки с далекой дистанции; расстояние в один квадрат – положение для близкого боя.

Указанное упражнение дает привычку правильно оценивать все три дистанции: сферу боя, дистанцию для атаки и дистанцию вне боя

3. Удары

Точный и сильный удар – главное оружие боксера. С самого начала необходимо работать над правильной его постановкой.

Сила удара в гораздо меньшей степени зависит от мускульной силы человека, чем это принято думать. Очень сильные люди могут иметь очень слабый удар, и сравнительно слабые люди обладают подчас сокрушительными ударами.

Сила удара создается: 1) быстротой движения, 2) волевой концентрацией, т.е. сосредоточением всей воли и энергии на ударе, 3) использованием наиболее мощных мышц и веса тела, т.е. техникой удара.

Быстрота движения зависит от способности мышц к быстрым сокращениям и расслаблениям и от способности нервных центров молниеносно передавать приказы мозга мышцам. И то и другое представляет собой отчасти врожденные свойства; однако правильной тренировкой можно увеличить быстроту движения, неправильной – уменьшить. Известно, например, что большое количество силовых упражнений делает мышцы малоподвижными. Поэтому борцы и гиревики, несмотря на громадную мышечную силу, обладают обычно слабым ударом.

Второй момент – волевая концентрация – заключается в том, что боксер сосредотачивает все внимание, всю волю на ударе.

Эти слова не следует однако понимать неправильно. Во-первых, далеко не всякий удар наносится с полной силой. Удар, наносимый с целью обмануть противника или заставить его раскрыться (так называемый «финт»), а также удар, который, по всем вероятности, будет отбит противником или попадет в безопасное место, не стоит наносить с полной силой.

Переходим к технике удара, к использованию наиболее мощных мышц и веса тела. Здесь сразу нужно усвоить себе основное положение: сила удара создается не мышцами руки, а главным образом мышцами ног и корпуса и весом тела.

Все без исключения удары в боксе начинаются толчком и выпрямлением ноги, почти все сопровождаются поворотом, наклоном или выпрямлением корпуса, большинство – переносом тяжести на ближнюю к противнику ногу. Все эти движения следуют одно за другим, сливаясь в одно сплошное движение, в один рывок, начинающийся с ног и заканчивающийся рукой. Только при этих условиях удар становится сильным. Руки же служат главным образом орудием нанесения удара, а не источником силы. Поэтому крайне важно при каждом ударе правильное положение кулака и предплечья, такое положение, которое давало бы наибольшую вероятность точного попадания, создавало бы для противника наибольшие трудности для ухода и защиты и позволяло бы вкладывать в удар всю силу мышц ног и корпуса.

Кулак, в частности, всегда должен быть прямым продолжением предплечья, чтобы обеспечить нанесение удара первыми суставами кисти. Для этого запястье несколько сгибается внутрь.

Из вышесказанного ясно, что технически правильный удар представляет собой сложное и трудное движение, требующее согласованной работы ряда мышечных групп. Поэтому каждый удар в боксе должен быть изучен и усвоен боксером.

В боксе известны четыре основных удара: прямой, свинг, хук и апперкот.

Все они могут наноситься правой и левой руками в лицо (под словом «лицо» подразумеваем, кроме лица в узком смысле слова, челюсть и шею) и в корпус (солнечное сплетение, концы ребер, сердце, печень и т.д.) с места или с движением вперед и назад.

Прямой левой в лицо и корпус.

Этот удар обычно наносится с движением вперед. Передавая вес корпуса на правую ногу, делают левой ногой шаг вперед, а затем подтягивают правую ногу. Одновременно поворачивают плечевой пояс слева направо и быстро выбрасывают левую руку. Вес корпуса передается на левую ногу. Все движения делаются в указанной последовательности, но почти одновременно сливаясь в одно целое (рис. 3).

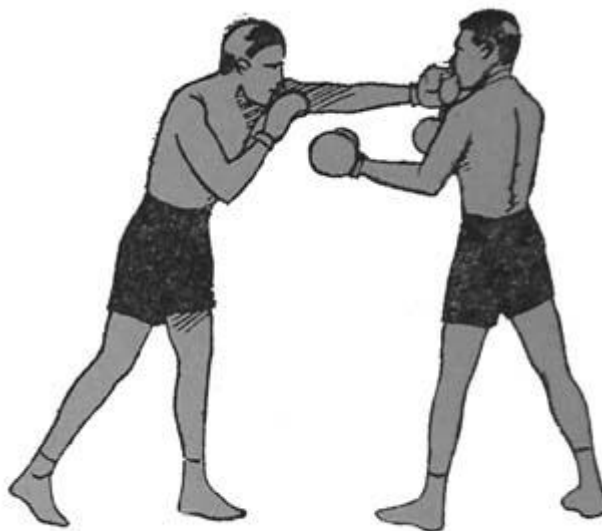


Рис. 3.

В конце удара подбородок и носок левой ноги должны находиться на одной вертикали. Правая рука не должна оставаться сзади, она немного поднимается и защищает открытой ладонью челюсть от возможного встречного удара в лицо. Это закрытие правой рукой должно совершаться автоматически. После проведения удара быстро возвращаются в исходную позицию. Кулак при прямом левой в челюсть держится тыловой стороной кнаружи или поворачивается в процессе движения для придания руке большей жесткости тыльной стороной кверху. Удар должен достигнуть противника одновременно с тем, как левая нога коснется пола. Движение вперед не только приближает боксера к противнику, но и увеличивает силу удара.

При ударе с отходом правая нога отводится немного назад и ставится на землю слегка согнутой в колене, после чего подтягивается левая нога. Остальное так же, как при ударе с движением вперед, т.е. правая нога резко выпрямляется, вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается слева направо, после чего резко выбрасывается рука.

Изучение прямого удара слева необходимо начинать с тех элементов, из которых он складывается. Прежде всего занимающийся учится передавать вес корпуса на левую ногу так, чтобы подбородок и носок ноги были на одной вертикали; после этого переходят к повороту плечевого пояса слева направо, одновременно перенося вес корпуса на левую ногу, и, наконец, когда эти движения хорошо разучены, к ним присоединяют выпрямление руки. Таким образом, движение идет от ноги к корпусу и руке.

После того как механика удара освоена с места, переходят к его изучению с движением вперед. Вначале занимающиеся одновременно с шагом вперед передают вес корпуса на левую ногу и поворачивают плечевой пояс слева направо; когда это движение хорошо усвоено и плечо поворачивается одновременно с движением ноги вперед, пере ходят к выпрямлению руки.

При прямом левой в лицо наиболее часты следующие ошибки: сгибание левой ноги и сгибание корпуса вперед или вбок в сторону противника. И то и другое неправильно и опасно, так как создает для наносящего удар неустойчивое и раскрытое положение и крайне затрудняет уход в исходную позицию. Поэтому нужно твердо помнить: обе ноги прямые, сила удара создается не наклоном, а поворотом корпуса направо и выдвиганием левого плеча.

Прямой левой с места, применяющийся чаще всего как контрудар, наносится несколько иначе. Вес корпуса передается на правую ногу (заднюю), и плечевой пояс поворачивается слева направо вокруг оси, проходящей через правое плечо и левую ногу. Пятка левой ноги поворачивается наружу. Одновременно с поворотом корпуса выбрасывается рука. Кулак обращен своим тылом кверху. Для правильного нанесения этого удара весьма важно, чтобы ноги были возможно меньше расставлены.

Прямой левой в корпус с наклоном.

Прямой левой в корпус с наклоном (рис. 4) применяется чаще как встречный удар против прямого в лицо и свинга.

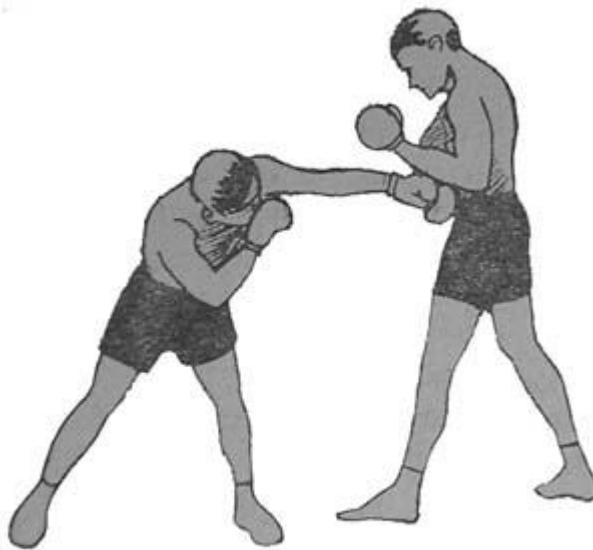


Рис. 4.

При прямом левой в корпус с наклоном боксер производит одновременно следующие движения: обе ноги выпрямляются, причем пятка левой ноги несколько поворачивается наружу, корпус нагибается вперед до положения, параллельного земле, левая рука выпрямляется и наносит удар, кулак тылом вверх, лицо обращено в сторону противника. Правая рука раскрытой ладонью защищает челюсть. Нужно ясно представить себе положение корпуса при прямом левой с наклоном. Для этого нужно встать прямо, расставив ноги на шаг. Качнуть корпус прямо вперед до горизонтального положения. Это и будет правильное положение тела после прямого левой в корпус, причем левое плечо обращено к противнику, и левая рука вытянута и наносит удар.

Прямой правой в лицо и корпус.

Прямой удар справа принадлежит к наиболее сильным и опасным ударам в боксе (рис. 5). Однако нанести его, в связи с дальностью пути, который он должен пройти, чтобы достичь своего назначения, крайне трудно. В силу этого прямой удар справа обычно наносится только тогда, когда ему подготовлено «открытие» левой рукой. Начинать бой правой рукой – это не только обрекает на неудачу свою атаку, но и поставить себя в крайне опасное положение, облегчая возможность проведения контрударов.

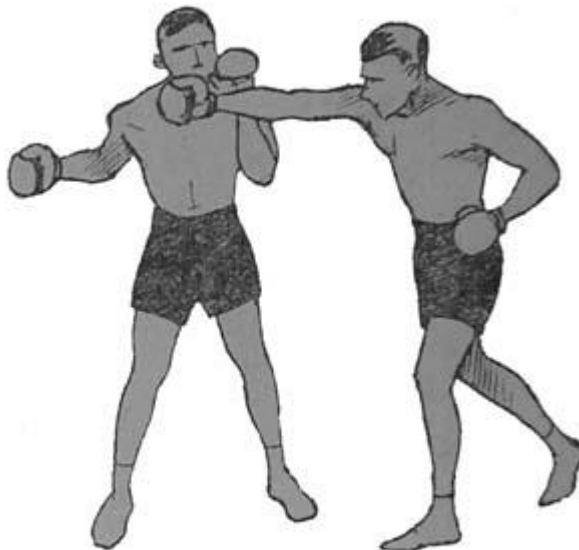


Рис. 5.

Механика прямого удара справа следующая: толчком передней части ступни вес корпуса передается на левую ногу, одновременно плечевой пояс поворачивается вокруг оси, проходящей через левое плечо и правую ногу справа налево, и резко выбрасывается правая рука. Благодаря значительному наклону корпуса влево кулак тыльной частью поворачивается кверху, что также облегчает нанесение удара первыми суставами кисти. Последняя должна быть прямым продолжением предплечья. При ударе пятка задней ноги поднята и сильно повернута кнаружи. Сила удара в значительной степени зависит от умения использовать толчок задней ноги и дать рывок поясницей справа налево.

Удар берет свое начало из того положения, где находилась рука, и ни в коем случае рука не отводится для замаха назад, что, с одной стороны, сигнализировало бы начало удара, а с другой, удлинит бы и так слишком большой путь правой руки.

Короткий прямой правой в корпус.

Он наносится так же, как прямой правой, с той разницей что рука не вытягивается, а остается полусогнутой, предплечье параллельно полу (рис. 6). Короткий прямой наносится или с шагом вперед или в ближнем бою. Вся сила короткого прямого – в повороте плечевого пояса.

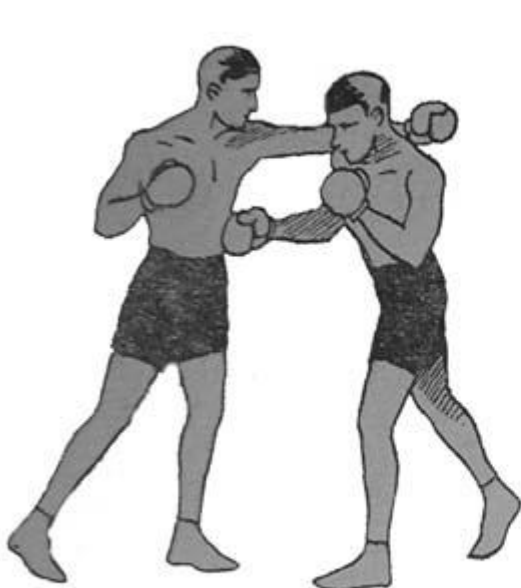


Рис. 6.

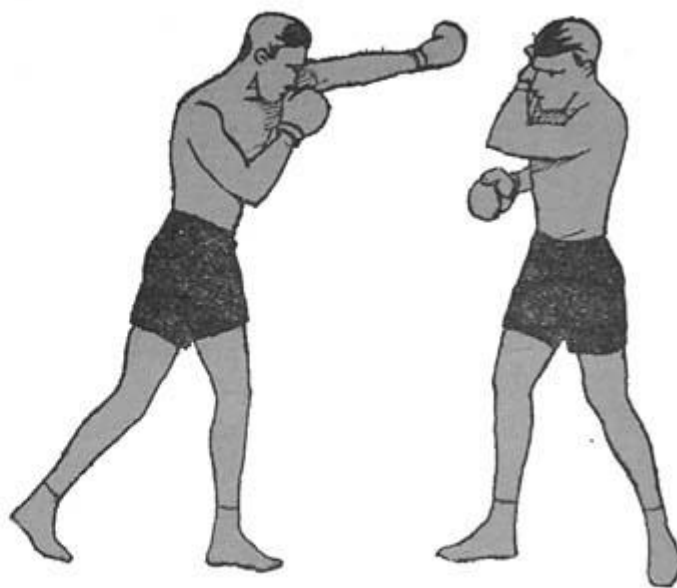


Рис. 7.

Свинг левой в лицо и корпус.

Следующим типовым ударом в английском боксе является свинг. Свинг отнюдь не средство атаки, но все же в некоторых случаях может оказаться полезным как контрудар.

Основной недостаток свинга – его замах, в силу этого «сигнализация» и длина пути, что крайне облегчает опережающий контрудар. Механика удара следующая. При свинге слева – левая рука слегка согнута в локте и отводится в бок и немного назад на высоте плеча. Затем вращательным движением корпуса направо и переносом тяжести тела на правую ногу наносится удар. Пятка левой ноги отделена от пола и повернута наружу.

При свинге существует два способа держания кулака: старый английский и американский. При английском способе кулак поворачивается тыльной стороной к противнику, и удар наносится первыми суставами кисти (рис. 7). При американском способе кисть не поворачивается, основание большого пальца смотрит кверху, но в конце удара рука несколько сгибается в локтевом суставе и в запястье, что дает возможность правильного нанесения удара.

Недостаток американского свинга заключается в том, что в случае недостаточности сгиба в локтевом суставе и запястье удар будет нанесен внутренней частью перчатки, что категорически запрещено правилами.

Свинг левой в корпус с уклоном.

Замах и положение руки те же, что и при свинге в челюсть (рис. 8). Движение корпуса вращательно-сгибательное, причем при окончании удара корпус наклоняется до горизонтального положения. Положение левой ноги такое же, как при свинге в челюсть, тяжесть тела переносится на правую ногу. Правая рука защищает лицо.

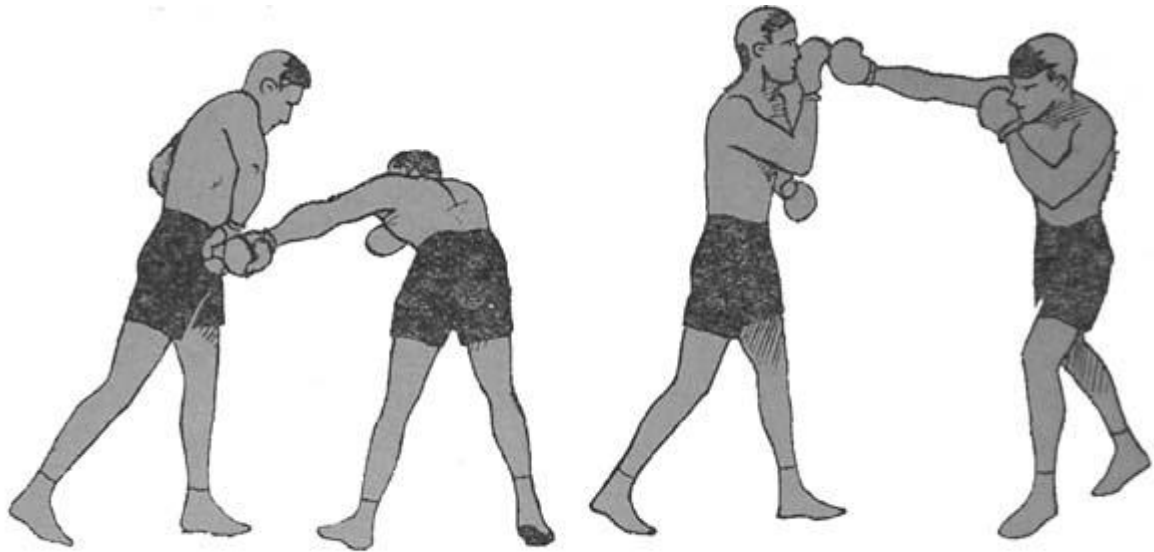


Рис. 8.

Рис. 9.

Свинг правой в лицо и корпус.

Замах и положение руки те же, что и при свинге левой в челюсть. Резким вращением корпуса налево с переносом тяжести на левую ногу правое плечо и рука выбрасываются вперед (рис. 9).

Правая нога одновременно с ударом подтягивается к левой, колено правой ноги немного согнуто, пятка поднята и обращена наружу. Левая рука защищает лицо.

Свинги правой требуют еще больше времени, чем свинги левой, так как в позиции правое плечо отведено немного назад. Поэтому, несмотря на громадную силу ударов, они применяются очень редко.

Хук левой в лицо и корпус.

Основным фланговым ударом в боксе является хук. Так же как и апперкот, хук принадлежит к ударам ближнего боя, поскольку рука не выпрямляется, а предплечье образует с плечом прямой угол. При хуке левой рукой левое плечо несколько отводится назад, это делается быстро и незаметно. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу толчком левой ступни, пятка левой ноги отделяется от пола и поворачивается наружу. Одновременно с этим корпус резко поворачивается вокруг оси, проходящей через правое плечо и левую ногу. При вращении корпуса левая рука описывает дугу слева направо, причем первоначально рука движется снизу вверх, пока предплечье и плечо, согнутые под прямым углом, не окажутся параллельно полу; после этого движение продолжается в горизонтальной плоскости. Удар наносится первыми суставами кисти. Основание большого пальца сжатого кулака повернуто несколько к корпусу с таким расчетом, чтобы ось, проходящая через кулак, была параллельна оси вращения корпуса. Это положение кулака наиболее естественное при наклонном вправо корпусе.

Крайне желательно, чтобы при ударе предплечье оставалось под прямым углом к плечу и чтобы правильная дистанция создавалась передвижением боксера.

Лучше всего при ударе вести руку в совершенно горизонтальной плоскости. Однако, если челюсть противника защищена плечом или вытянутой рукой, приходится бить сверху вниз или снизу вверх.

Хук левой (правой) в лицо и корпус является опасным и действительным ударом в боксе. Он не требует размаха, наносится с близкой дистанции и благодаря энергичному повороту корпуса чрезвычайно силен.

Важно помнить, что сила удара создается главным образом поворотом корпуса и переносом тяжести тела. Рука в своем движении опережает корпус и плечо и тем самым придает удару быстроту и резкость.

Наиболее часто встречающиеся ошибки следующие:

- а) рука слишком разгибается в локтевом суставе, в силу чего получается удар внутренней, незащищенной частью перчатки;
- б) локоть слишком опущен в отношении кулака, что ослабляет удар;
- в) движение начинают от руки, а не от поворота корпуса.

Хук правой в лицо и корпус.

Отличается от хука левой следующим: плечо назад не отводится, только рука разгибается до прямого угла между плечом и предплечьем. Правая нога при ударе несколько придвигается к левой и поворачивается пяткой наружу (рис. 10). Тяжесть тела переносится на левую ногу. Левая рука защищает живот и лицо.

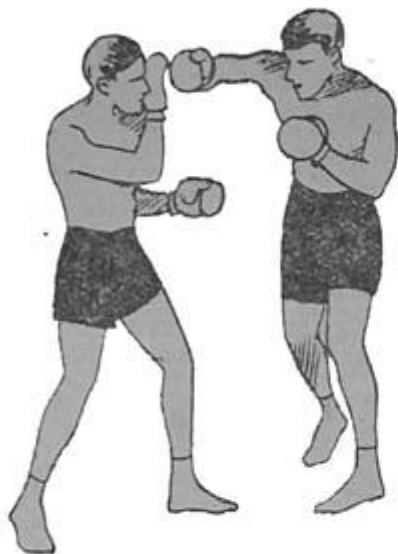


Рис. 10.

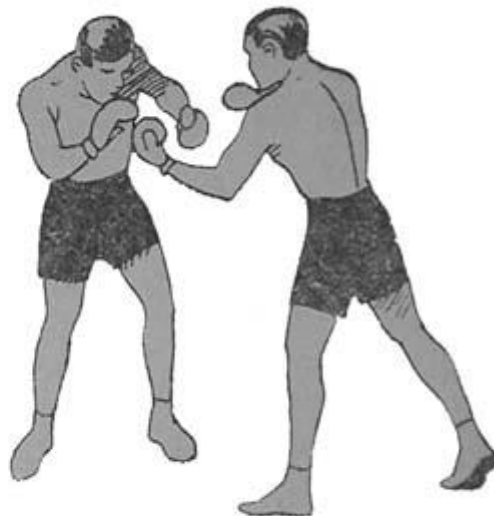


Рис. 11.

С шагом вперед удар наносится совершенно так же, только одновременно с ударом нога переставляется вперед, причем конец движения ноги должен совпасть с концом удара. Вес корпуса переносится на левую ногу. Ошибки при нанесении хука справа те же, что и при нанесении хука слева.

Апперкот в лицо и корпус.

Следующим ударом ближнего боя является апперкот, поскольку рука не выпрямляется, а предплечье находится под прямым углом к плечу.

Удар идет снизу вверх, путем сокращения дельтовидной и широкой спинной мышцы. Внутренняя часть кулака обращена к своему корпусу. Ударная точка – первые суставы кисти. Предплечье проходит путь, перпендикулярный к полу.

При апперкоте левой возможны два варианта работы ног.

В том случае, когда, апперкот левой наносится после сделанного шага, вес корпуса толчком левой ноги передается на правую ногу, плечевой пояс получает вращение слева направо, и корпус выпрямляется. Пятка левой ноги сильно отделена от пола. Однако бывают моменты, когда апперкот слева наносится одновременно с шагом вперед или в сторону влево. В этих случаях вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается направо и поясница и левая нога выпрямляются (рис. 11).

Апперкот правой в лицо и корпус.

При апперкоте справа толчком задней ноги вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается справа налево, и корпус выпрямляется. Пятка правой ноги сильно отделена от пола. Удар проводится из того положения, где находилась правая рука, без замаха, предплечье проходит путь, перпендикулярный к полу (рис. 12).



Рис. 12.

4. Защиты

Правильная позиция крайне облегчает все виды защит. В этом отношении особо важную роль играет положение правой руки, положение головы и отсутствие напряжения в корпусе. Как и при всех остальных движениях в боксе, защита должна отличаться большой экономией движения.

Это необходимо, с одной стороны, в целях уменьшения «открытия» позиции, а с другой стороны, для возможности быстрого и короткого контрудара.

В английском боксе применяются следующие защиты: блокаж, подставка, отбив, уклон, нырок, перемещения, контрудары и глухая позиция. Против прямых ударов существует еще так называемая прямая защита.

Блокаж.

Блокажем называется предупреждение, ослабление или встреча удара ладонью открытой перчатки. Удар может быть остановлен в самом начале наложением открытой перчатки на плечевой сустав, на бицепс или предплечье противника (рис. 13). Его сила может быть ослаблена в середине его пути наложением перчатки на те же места. Наконец, можно поймать раскрытой ладонью удар тогда, когда он почти достиг цели. В этом случае блокирующая рука выполняет роль пружины, амортизирующей удар. Приняв на ладонь удар, рука должна мягко спружинить на себя.



Рис. 13.

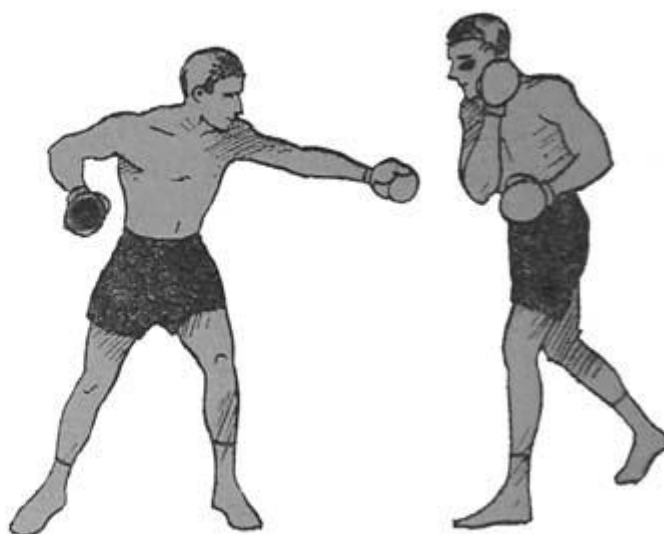


Рис. 14.

Блокирование удара в конце его пути совершенно аналогично ловле мяча «кетчером» в бейсболе (рис. 9).

Иногда для смягчения сильного удара можно сделать небольшой шаг назад в момент, когда удар противника коснется перчатки блокирующей руки.

Подставка.

Подставка заключается в том, что удар противника принимается предплечьем, плечом или локтем, прижатым к телу (рис. 14).

Отбив.

Отбив делается полусогнутой рукой. Ладонью или предплечьем отбивают предплечье противника в момент удара внутрь (рис. 15), наружу или вверх, причем в последнем случае голова сильно наклоняется вниз. Отбив легче делать противоположной рукой, т.е. удар слева отбивается правой рукой и обратно.

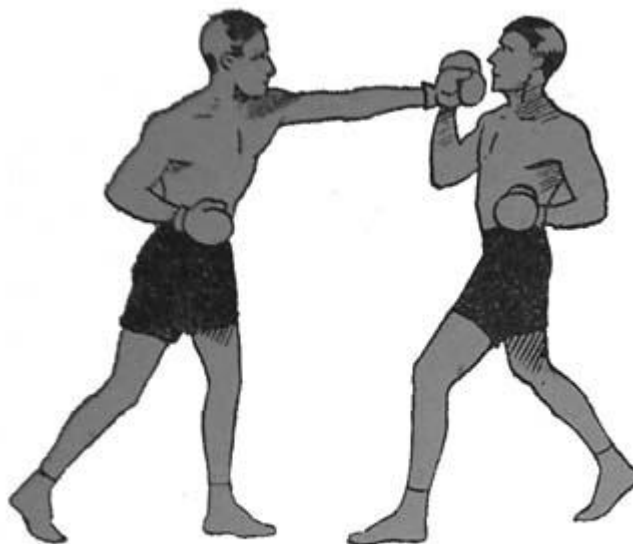


Рис. 15.

Нужно очень точно улавливать момент отбива. При преждевременном отбиве противник сумеет задержать удар и использовать раскрытие позиции вследствие отбива. При запоздании удар противника попадает в цель с полной силой. Отбив не нужно делать широким движением, чтобы не слишком раскрываться. Локоть должен, по возможности, оставаться прижатым к телу.

Боксер, обладающий хорошей техникой, может при отбиве вбок совершенно не раскрываться и сохранять позицию. Для этого тело и другая рука следуют за движением отбивающей руки. Отбив представляет собой более активную защиту, чем блокаж; при отбиве рука противника отводится вверх или вбок; тем самым она на несколько мгновений делается безопасной, и нанесший удар отчасти раскрывается.

Уклон.

Уклон бывает двух видов: отклон назад и уклон в сторону. Отклон назад заключается в том, что в тот момент, когда удар противника почти достиг цели, боксер отгибается назад ровно настолько, чтобы удар не дошел или прошел мимо (рис. 16).

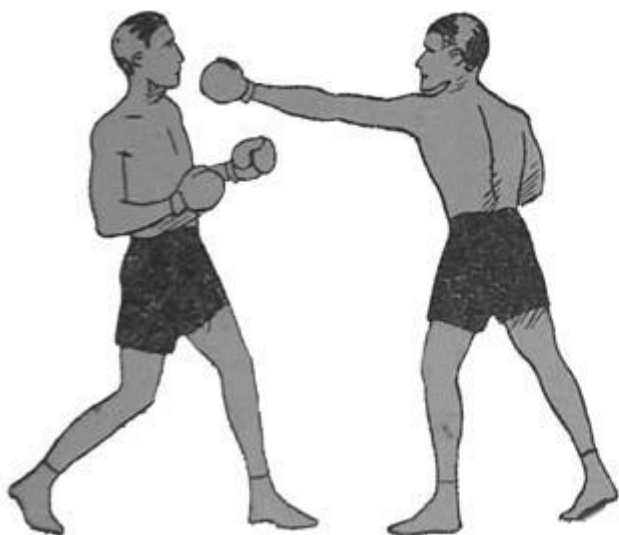


Рис. 16.

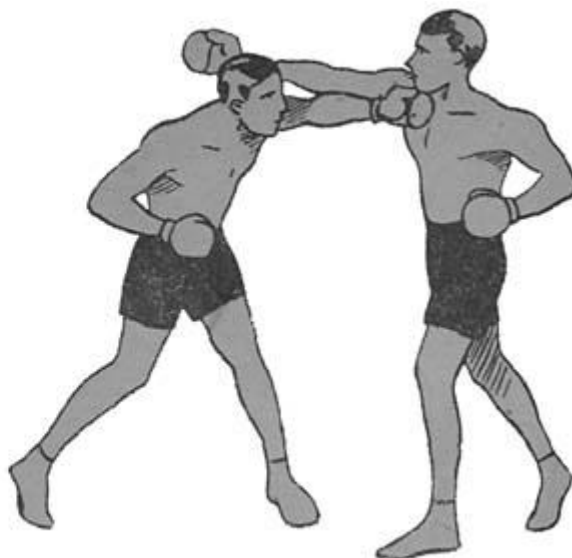


Рис. 17.

Уклон в сторону заключается в движении вбок вперед (рис. 17). Движение делается очень быстро и приводит к тому, что удар противника проходит мимо, а боксер тотчас же оказывается вблизи противника и может атаковать его. Противник же обычно после неудачного удара бывает раскрыт и может действовать только одной рукой.

Нырок.

Нырок представляет собой защиту от ударов в голову. Боксер слегка приседает и наклоняет корпус и голову вниз и вперед. При нырке не следует наклонять настолько голову, чтобы терять, хотя бы на один момент, из вида противника. При уходе нырком от фланговых ударов целесообразно при сгибании корпуса делать одновременно вращательное движение корпусом (рис. 18).



Рис. 18.



Рис. 19.

Перемещения.

Перемещения разделяются на: а) шаг и прыжок назад, б) шаг вперед, в) переход и г) боковой шаг.

Шаг и прыжок назад делается быстро и легко по правилам, указанным в разделе «Передвижения».

Шаг вперед представляет собой один из самых полезных и активных видов защиты против свингов. В момент нанесения противником удара, когда кулак противника уже недалек от цели, боксер делает быстрый шаг вперед по правилам, указанным в разделе «Передвижения», и входит внутрь траектории удара, причем защищающийся оказывается в положении, очень удобном для немедленной атаки (рис. 19). При шаге вперед надо возможно ниже опустить голову, так как противник плечом или предплечьем все-таки ударяет боксера. Вместе с тем надо остановить вторую руку противника. Например: противник бьет свинг справа. Боксер делает шаг вперед, опускает голову под защиту левого плеча и останавливает правой рукой левую руку противника.

Переход представляет собой одно из тех более сложных передвижений, при которых правило о не перекрещивании ног нарушается. Переход заключается в том, что боксер быстро отталкивается левой ногой и ставит ее на шаг позади правой, после чего либо возвращается в прежнее положение, либо делает шаг назад правой ногой.

От прямых ударов очень действительны боковые перемещения вправо или влево с небольшим уклоном в ту же сторону.

Боковой шаг (сайд степ) делается направо и налево. Боковой шаг направо (рис. 20) делается следующим образом. Правая нога отставляется вбок и приблизительно на 40 см вперед. За правой ногой следует левая, причем корпус немного поворачивается влево. Боковой шаг вправо совершенно выводит боксера из сферы действия противника.

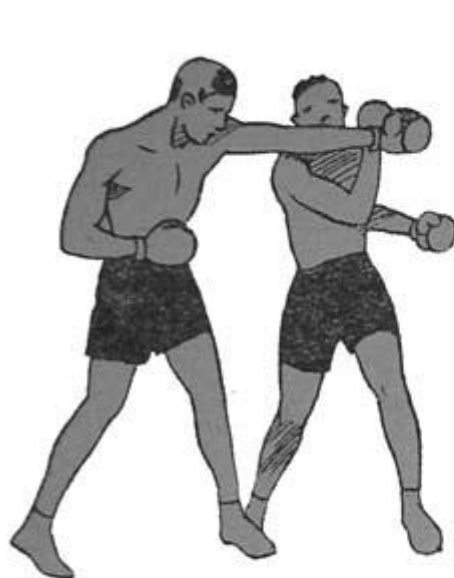


Рис. 20.

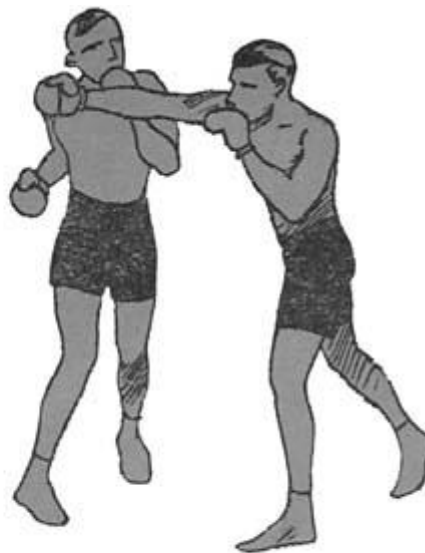


Рис. 21.

Если хотят соединить боковой шаг с встречным прямым ударом или с хуком, левая нога остается на месте.

При боковом шаге влево (рис. 21) левая нога отставляется влево на 40 см. Пятка поворачивается наружу, плечевой пояс поворачивается слева направо. Вес тела передается на левую ногу. Правая нога остается на месте. Одновременно с боковым шагом влево наносится прямой удар или хук в лицо или в корпус противника.

Боковой шаг влево применяется почти исключительно как уход от прямого удара правой. В остальных случаях он опасен тем, что открывает уходящего для удара правой,

Наши боксеры редко пользуются боковыми шагами. Между тем они очень полезны и принадлежат к числу самых красивых технических приемов.

Отход назад, являясь простейшей защитой от всех ударов, имеет тот недостаток, что не облегчает проведение контрударов и поэтому не расценивается как активная защита.

Встречные удары.

Несколько особо от остальных видов защит стоит защита посредством встречных ударов. В тот момент, когда противник приготовился или начал удар, боксер посылает встречный удар настолько быстро, что он достигает цели первым. Например: противник начал свинг правой, в это время боксер наносит с возможной быстротой прямой левой в лицо.

Глухая позиция.

В тяжелых положениях можно прибегать к глухой позиции, при которой боксер обеими руками защищает все уязвимые части тела, временно отказываясь от всякой активности.

Глухая позиция может быть двух родов: горизонтальная и вертикальная. При первой боксер закрывает предплечьем правой руки живот, кулаком той же руки область сердца, а в локтевом сгибе поднятой левой руки укрывает челюсть и нижнюю часть лица (рис. 22).

При вертикальной закрытой позиции боксер соединяет локти обеих рук на животе, защищает предплечьями и кулаками живот, грудь, шею и нижнюю челюсть (рис. 23).

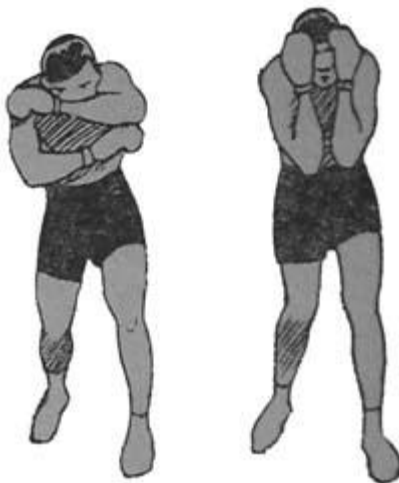


Рис. 22.

Рис. 23.

К глухой позиции нужно прибегать только в самых крайних случаях и в течение очень короткого времени, так как, являясь пассивной, она создает у зрителей и судей впечатление большого преимущества противника. Кроме того, продолжительное пользование ею запрещено правилами.

Прямая защита.

Наконец, против прямых ударов можно применить прямую защиту, которая заключается как бы в нанесении встречного прямого удара, не достигающего до цели и направленного под руку противника. Если противник бьет прямой левой в челюсть, боксер быстро выносит вперед правое плечо и наносит встречный прямой (в направлении верхней части головы противника) почти выпрямленной правой рукой. При этом рука боксера идет немного снизу вверх под левой рукой противника и отбивает ее вверх.

Общие принципы применения приемов защиты.

Таким образом ясно, что в боксе много различных видов защиты. Какие же из них можно предпочесть? Это каждый раз зависит от конкретных обстоятельств, в первую очередь от особенности атаки противника. Однако можно установить принцип, что защита будет тем лучше, чем меньше она мешает немедленному переходу в контратаку. С этой точки зрения нужно предпочесть те защиты, которые не занимают рук, т.е. перемещения и уклоны, дающие возможность немедленного встречного удара.

Там, где есть возможность выбирать, нужно применять наиболее активные защиты. Хорошо тренированные боксеры, умеющие быстро и точно уклоняться и уходить и не боящиеся удара, почти не применяют отбивов и блокажей. На удар противника они сразу отвечают атакой, действуя обеими руками.

Самым худшим видом защиты является непрерывное пассивное отступление от противника назад и отворачивание головы от удара. Это не спасает, а открывает боксера. Как было уже указано, большинство уклонов делается вниз и навстречу удару, а не от удара. Защита более, чем какой-либо иной прием, должна быть автоматичной, для чего важнейшие виды защит должны постоянно разучиваться и повторяться.

Перечень защит от отдельных ударов:

1. Прямой левой (правой) в лицо:

а) Прямая защита (рис. 24). Правая (левая) рука и плечо выносятся вперед, как для прямого удара.

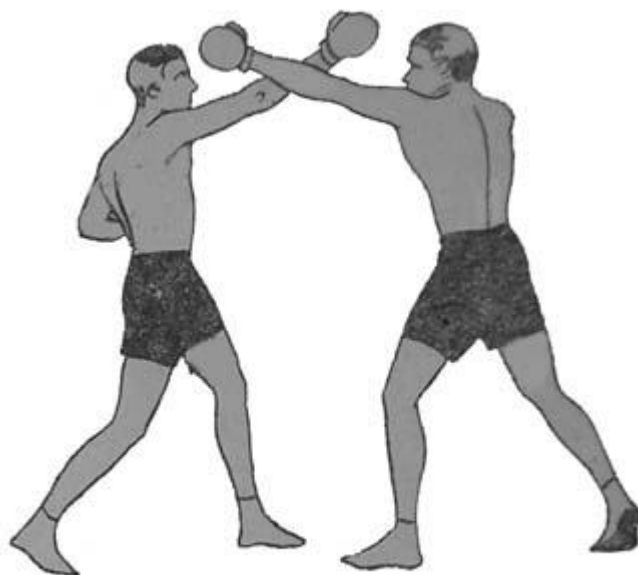


Рис. 24.

б) Блокаж правой (левой) рукой. Уклонив голову вполоборота вправо (влево), подставить правую (левую) ладонь под удар противника на небольшом расстоянии от своего лица, не спуская глаз с противника. Локоть правой (левой) руки опущен вниз и защищает печень (сердце).

в) Отбив внутрь правой (левой) рукой. Открытой ладонью полусогнутой правой (левой) руки отбить удар противника влево (вправо) в конце его движения, одновременно повернув плечевой пояс справа налево (слева направо) так, чтобы правое (левое) плечо вышло несколько вперед левого (правого).

г) Отбив наружу правой (левой) рукой. Предплечьем согнутой правой (левой) руки отбить удар противника в самом конце его движения вправо (влево).

д) Отбив сверху согнутой левой (правой) рукой (рис. 25). Опустив голову возможно ниже, но не теряя противника из вида, отбить предплечьем полусогнутой левой (правой) руки сверху удар противника.

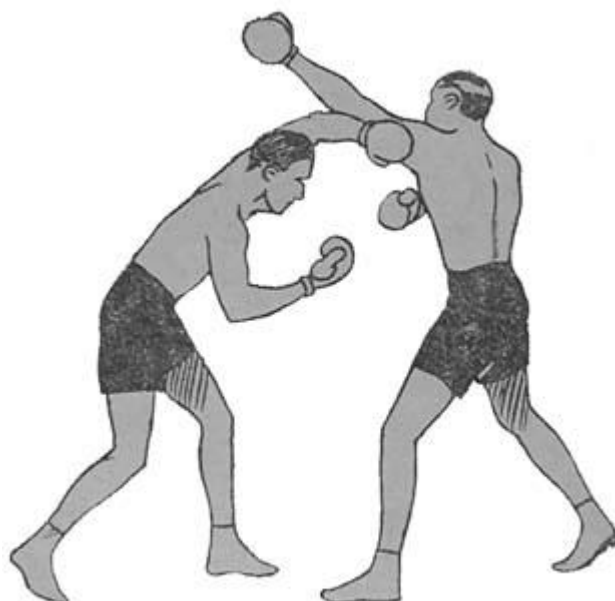


Рис. 25.

е) Подставка предплечья или локтя (рис. 26). Подставить под удар противника предплечье согнутой правой (левой) руки на уровне своего подбородка так, чтобы предплечье было параллельно полу и кисть руки обращена влево (вправо). При подставке локтя рука больше сгибается, так что кисть смотрит назад.

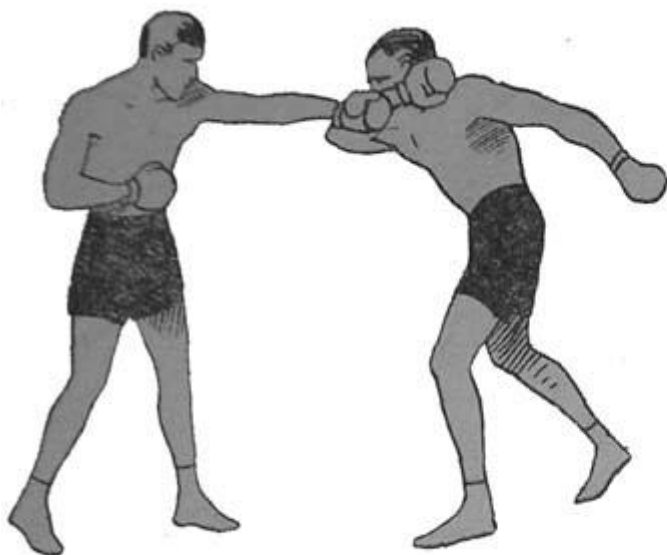


Рис. 26.



Рис. 27.

ж) Боковой уклон (рис. 27). Отклониться вправо или влево на 15 – 20 см, после чего сделать уклон навстречу удару. Уклон производится или без движения одним корпусом, или же с движением вперед, перемещая левую ногу вперед и вправо или вперед и влево.

з) Уклон назад (рис. 16 на стр.24). Вес тела передан на правую ногу, согнув ее несколько в колене, и отклонить корпус назад. Левая нога готова к шагу назад. Подбородок не поднимается.

и) Нырок. Согнуть корпус и голову несколько вниз и вперед, одновременно согнув колени ног с таким расчетом, чтобы удар противника прошел непосредственно над головой. Во время нырняка следует не терять противника из вида, особенно следя за его правой (левой) рукой.

к) Шаг назад. Делается, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).

л) Переход назад. Передать вес тела на правую ногу, после чего быстро переставить левую ногу за линию правой.

м) Шаг вправо (рис. 20 на стр. 26). Делается, как указано на стр. 12 (раздел ["Передвижения"](#)).

н) Встречные удары. Задача встречного удара – предупредить намечающийся удар противника, в силу чего он требует большей скорости (большей, чем у атакующего). В качестве встречных ударов могут быть использованы прямые удары слева в лицо или в живот.

2. Прямой левой (правой) в корпус:

а) Блокаж правой (левой) рукой. Подставить правую (левую) ладонь под удар противника, приложив мягкую часть перчатки почти вплотную к своему телу; локоть руки поднять вверх.

б) Отбив внутрь правой (левой) рукой (рис.28). Согнуться несколько вперед и предплечьем полусогнутой правой (левой) руки отбить удар противника влево(вправо) в конце его движения. Одновременно повернуть плечевой пояс справа налево (слева направо).

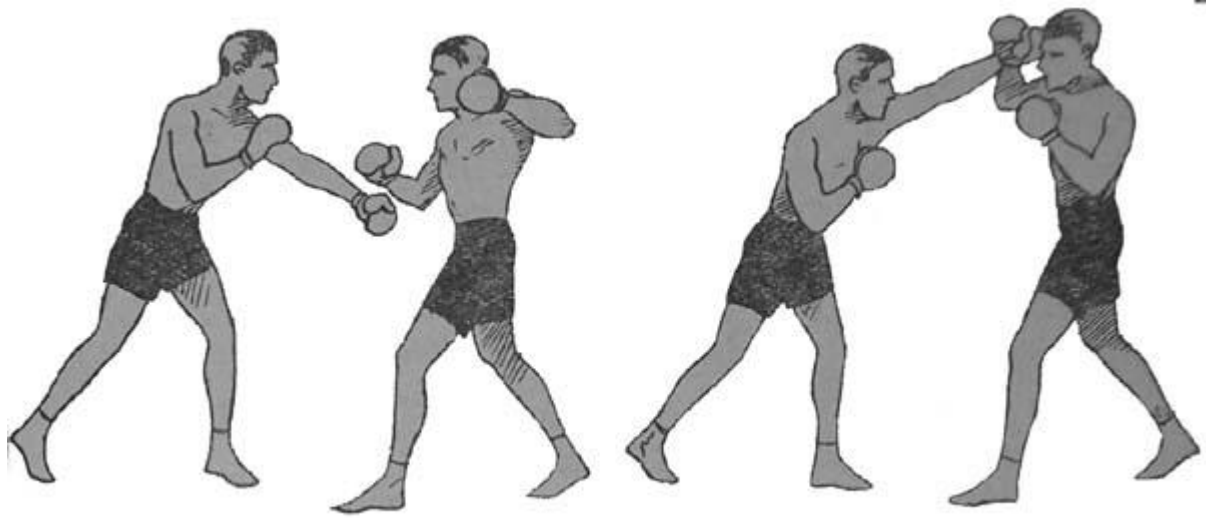


Рис. 28.

Рис. 29.

в) Отбив наружу правой (левой) рукой (рис. 29) Открытой ладонью опущенной вниз правой (левой) рук отбить удар противника вправо (влево) в самом конце его движения. Локоть правой (левой) руки повернуть вверх.

г) Подставка предплечья, локтя или плеча правой (левой) руки. Подставить под удар противника предплечье, локоть или плечо согнутой правой (левой) руки. Кисть согнутой руки обращена вверх.

д) Боковой уклон. Отклонить корпус немного назад, а затем повернуть слева направо, согнувшись в пояснице немного вперед так, чтобы удар скользнул по вашему телу.

е) Уклон назад – как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

ж) Шаг назад. Делается, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).

з) Переход. Делается, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

и) Шаг вправо (влево). Делается, как при защите прямого левой (правой) в лицо.

к) Встречные удары те же, что при защите от прямого левой (правой) в лицо (рис. 30).

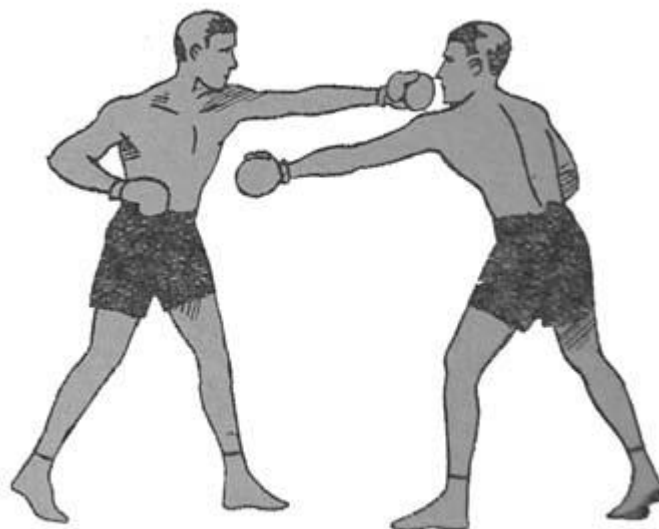


Рис. 30.

3. Свинг левой (правой) в лицо:

а) Блокаж левой (правой) рукой (рис. 31). Уклонив голову вполборота влево (вправо), подставить левую (правую) ладонь под удар противника, приложив мягкую часть перчатки почти вплотную к правой (левой) части лица и не спуская глаз с противника. Локоть левой (правой) руки опущен вниз и защищает сердце (печень) и солнечное сплетение.

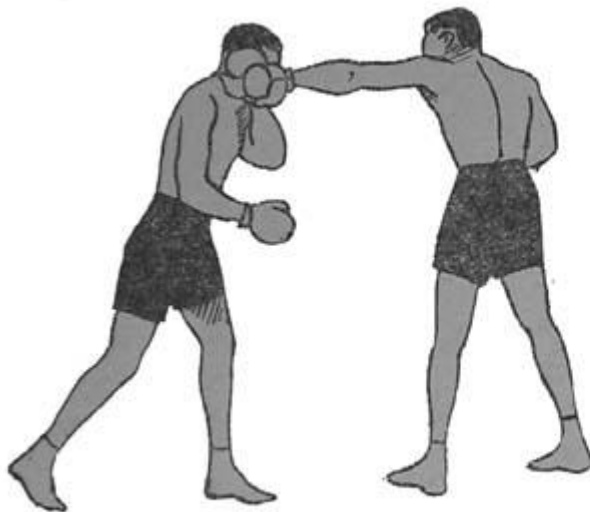


Рис. 31.

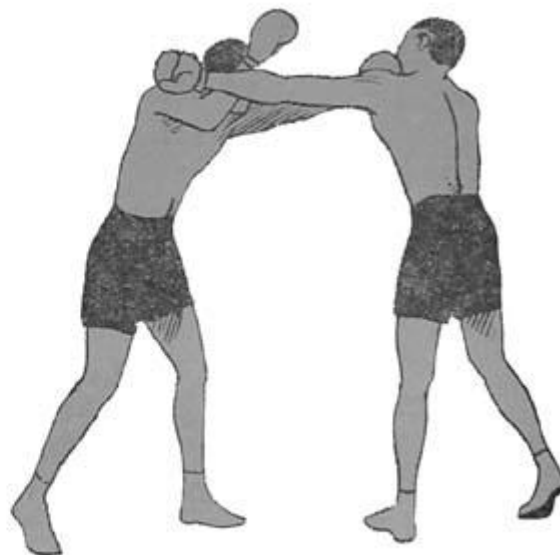


Рис. 32.

б) Подставка кисти, предплечья, локтя или плеча правой (левой) руки. Подставить предплечье полусогнутой правой (левой) руки на линии правой (левой) стороны лица под удар противника (рис. 32). Кисть руки обращена кверху.

Подставить плечо или локоть согнутой правой (левой) руки на уровне подбородка под удар противника. Кисть правой (левой) руки обращена к левому (правому) плечу, и согнутая рука параллельна полу.

в) Вход внутрь удара. Заключается в том, что защищающийся делает быстро полшага вперед и тем самым входит внутрь удара противника. Голова несколько нагибается.

г) Уклон назад. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

д) Нырок. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в лицо, или при сгибании делается одновременно вращательное движение корпусом.

е) Шаг назад. Производится, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).

ж) Переход. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

з) Встречные удары. Наносятся, как при защите от прямого в лицо. Благодаря тому, что путь, который проходит свинг, значительно длиннее пути прямого удара, встречные удары особенно часто применяются как защита именно против свингов.

4. Свинг левой (правой) в корпус:

а) Блокаж правой (левой) рукой. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в корпус.

б) Подставка предплечья правой (левой) руки. Подставить предплечье правой (левой) руки, опустив кисть вниз.

в) Подставка локтя или плеча правой (левой) руки. Подставить под удар противника локоть или плечо согнутой правой (левой) руки. Кисть согнутой руки обращена кверху.

г) Вход внутрь удара. Производится, как при защите от свинга левой (правой) в лицо, но без наклона головы.

д) Уклон назад. Делается, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

е) Шаг назад. Делается, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).

ж) Переход. Делается, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

з) Встречные удары те же, что при защите от свинга в лицо.

5. Хук левой (правой) в лицо:

а) Блокаж левой (правой) рукой в конце удара. Блокаж производится, как при защите от свинга левой (правой).

б) Блокаж правой (левой) рукой при начале удара (рис.33). Наложить в момент начала удара ладонь правой (левой) руки на плечевой сустав или бицепс противника.



Рис. 33.

в) Подставка предплечья, локти или плеча правой (левой) руки (рис. 34). Производится, как при защите от свинга левой (правой).



Рис. 34.



Рис. 35.

г) Подъем правого (левого) плеча (рис. 35). Поднять плечевой сустав правой (левой) руки насколько возможно вверх, одновременно опустив голову как можно ниже. Локоть правой (левой) руки обращен вниз и защищает корпус.

д) Уклон назад. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

е) Нырок. Производится, как при защите от прямого левой (правой), причем несколько больше сгибается голова и меньше колени. Нырок от хука левой (правой) часто соединяется с шагом вправо (влево).

ж) Шаг назад. Делается, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).

з) Переход. Делается, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

и) Встречные удары. Проведение встречных ударов возможно только в тех случаях, когда хук наносится с дальней дистанции. Защитными ударами служат прямой слева и справа.

6. Хук левой (правой) в корпус:

а) Блокаж правой (левой) рукой в конце удара. Производится так же, как при защите от прямого левой (правой) рукой в корпус.

- б) Блокаж правой (левой) рукой в начале удара. Производится так же, как при защите от хука левой (правой) в лицо.
- в) Подставка предплечья, локтя или плеча правой (левой) руки. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в корпус.
- г) Уклон назад. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.
- д) Шаг назад. Делается, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.
- е) Переход. Делается, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.
- ж) Встречные удары те же, что при защите от хука в челюсть.

7. Апперкот левой (правой) в лицо:

- а) Блокаж правой (левой) рукой в конце удара. Принять открытой ладонью правой (левой) руки удар противника; рука согнута, и локоть обращен вправо (влево).
- б) Блокаж правой (левой) рукой в начале удара. Наложить открытую ладонь правой (левой) руки на предплечье или бицепс противника в момент начала удара.
- в) Подставка локтя правой (левой) руки. Подставить локоть согнутой правой (левой) руки под удар противника. Кисть правой (левой) руки обращена влево (вправо) и несколько вверх.
- г) Уклон назад. Производится, как при защите от атаки хуком левой (правой).
- д) Шаг назад. Делается, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).
- е) Переход. Делается, как при защите от прямого левой (правой).
- ж) Встречные удары.

8. Апперкот левой (правой) в корпус:

- а) Блокаж правой (левой) рукой в конце удара. Принять открытой ладонью правой (левой) руки удар противника в самом конце его движения.
- б) Блокаж правой (левой) рукой в начале удара. Наложить открытую ладонь правой (левой) руки на предплечье или бицепс противника в момент начала удара.
- в) Подставка локтя или предплечья правой (левой) руки. Подставить локоть согнутой правой (левой) руки под удар противника. Кисть согнутой правой (левой) руки обращена вверх.
- г) Уклон назад. Производится, как при защите от прямого левой (правой) в лицо.
- д) Шаг назад. Делается, как указано на стр. 11 (раздел ["Передвижения"](#)).
- е) Переход. Делается, как при защите от прямого левой (правой).

ж) Встречные удары. Хук и апперкот обычно наносятся в ближнем и редко в дистанционном бою. Наиболее распространенными видами защиты от этих двух ударов будут: 1) блокаж на бицепс и предплечье противника при чале удара и 2) подставка локтя и плеча

5. Комбинации

Комбинацией мы называем сочетание ударов и защит, проводимых в определенной последовательности. Бой сколько-нибудь опытных противников состоит именно в применении целого ряда комбинаций.

Судьба каждого удара, наносимого в боксе, может быть двоякой: или он успешно попадет в цель, или будет отражен одним из указанных выше способов.

В первом случае противник, получивший удар, на некоторое время потеряет позицию и несколько раскроется. Атакующий боксер должен использовать положение и немедленно нанести второй, а может быть, и третий удар. При этом обычно второй удар будет действительнее первого, поскольку противник первым ударом будет выведен из позиции.

Если же первый удар будет удачно отбит одним из указанных выше приемов, у противника обычно возникает возможность немедленной контратаки. Дело в том, что для защиты от ударов и для сохранения позиции боксеру нужны обе руки. Поэтому каждый

наносимый удар есть вместе с тем раскрытие собственной позиции. Если удар удачен, противнику не удастся использовать этот момент; но если удар правильно отражен, боксер неизбежно оказывается в худшем положении, чем его противник.

Из сказанного ясно, что комбинации могут быть двух родов: комбинированная атака, т.е. серии следующих один за другим ударов, и комбинация от защиты, или контрудары, т.е. сочетание защиты с ударами.

Нанести опытному боксеру удар без предварительного раскрытия его стойки почти невозможно. Поэтому всякая атака начинается притворными движениями и ударами, рассчитанными на то, чтобы, поддавшись инстинктивной реакции, противник раскрылся. Эти притворные движения и удары называются обманами (финтами).

Составные части комбинаций различны и выбираются соответственно положению, создавшемуся в бою. Выше был описан один из приемов защиты – шаг вперед. Указано, что при свинге справа в лицо боксер делает быстро шаг вперед и останавливает правой рукой свободную левую руку противника. Это первая часть комбинации. Она логически определяет и вторую часть. Во-первых, должен быть нанесен контрудар левой рукой, так как правая останавливает левую руку противника. Во-вторых, можно будет нанести только хук, апперкот или короткий прямой, так как расстояние между боксерами будет слишком коротким для прямого удара или свинга. В-третьих, удар будет направлен в бок или в живот, так как эти места будут раскрыты у противника при нанесении им свинга.

Каждый боксер должен настолько хорошо разучить некоторые количества комбинаций, чтобы владеть ими совершенно безукоризненно и автоматически. При этом нужно гнаться не столько за числом комбинаций, сколько за быстротой и чистотой исполнения. Хорошие боксеры обычно имеют несколько любимых комбинаций, проводимых настолько чисто и резко, что противник, попавшийся на одну из них, бывает нокаутирован.

При этом применяется своеобразный обман, заключающийся в том, что противник провоцируется на определенный удар умышленным раскрытием. Когда он наносит удар, боксер применяет заранее выбранную защиту и от нее начинает любимую комбинацию. Например: боксер, обладающий хорошим и быстрым боковым шагом влево, умышленно раскрывает челюсть для прямого левой. Когда противник поддается на провокацию и наносит удар, боксер делает боковой шаг влево и, останавливая своей левой рукой правую руку противника, бьет короткий прямой правой в солнечное сплетение. Благодаря предыдущей попытке нанести прямой левой противник своим рывком вперед значительно усиливает действие короткого прямого, сам идя навстречу удару. Понятно, что вся комбинация многократно разучивается боксером на тренировке. Из предлагаемых ниже наиболее часто встречающихся комбинаций каждый боксер может подобрать себе 12 – 15 наиболее подходящих к его психофизическим данным.

Контр-удары.

Все комбинации, у которых при защите и контрударе корпус поворачивается в одну сторону, делаются в один темп. В тех случаях, когда корпус при защите поворачивается в одну сторону, а при контрударе – в другую, комбинации проводятся в два темпа: сначала защита, потом контрудар.

Например: противник атакует прямым левой в лицо. Боксер отбивает правой наружу и отвечает свингом левой в лицо. И отбив, и свинг левой делаются с поворотом корпуса направо, и потому комбинация проводится в один темп. Если противник атакует апперкотом левой, а боксер защищается, останавливая правой наложением на бицепс противника и отвечая хуком левой в лицо, комбинация проводится в два темпа, так как при остановке корпус поворачивается налево, а при нанесении удара направо.

Наиболее применимые в бою комбинации приведены на стр. 38 – 46 (см. таблицу).

Атака противника	Защита	Контр-удар и темп
Прямой левой в лицо (рис. 36), (рис. 37)	1. Блокаж правой	1. Прямой левой в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг левой в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
То же (рис. 38)	2. Отбив правой внутрь	1. Свинг левой в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Хук слева в челюсть (одновременно с отбивом делается шаг вперед) – 2 4. Апперкот слева в корпус (одновременно с отбивом делается шаг вперед) – 2
То же (рис. 39)	3. Отбив правой наружу	1. Прямой левой в челюсть – 1

		2. « « « корпус – 1 3. Свинг левой в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1 5. Хук левой в челюсть (с шагом вперед) – 1 6. Апперкот левой в корпус (с шагом вперед) – 1 7. Апперкот левой в челюсть – 1
То же (рис. 40)	4. Отбив левой кверху	1. Прямой правой в корпус – 2 2. Апперкот правой в корпус – 2 3. Апперкот правой в челюсть – 2
То же (рис. 41)	5. Уклон вправо	1. Прямой левой в лицо – 1 2. « « « корпус – 1 3. Хук левой в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1 5. Апперкот левой в корпус – 1 6. Апперкот правой в челюсть под руку противника – 1 7. Апперкот левой в челюсть – 1 8. Свинг левой в челюсть – 1 9. « « « корпус – 1 Примечание. При 3, 4, 5 6 и 7 контрударах одновременно с ударом делается небольшой шаг вперед.
То же (рис. 42)	6. Уклон влево	1. Прямой правой в лицо – 1 2. Прямой правой в корпус – 1 3 Хук правой в челюсть через руку противника (кросс) – 1 4. Хук правой в корпус – 1 5. Апперкот левой в челюсть – 1 6. « « « корпус – 1 Примечание. При контр ударах 4 – 8 одновременно с ударом делается небольшой шаг вперед.
Прямой левой в лицо (см. рис. 13, стр. 25)	7. Нырок	1. Прямой левой в корпус (в момент сгибания корпуса) 2. Прямой правой в корпус (в момент сгибания корпуса) 3. Прямой правой в лицо (в момент разгибания корпуса) 4. Прямой левой в лицо (в момент разгибания корпуса) 5. Хук справа в корпус (в момент сгибания корпуса)

		6. Хук справа в челюсть (в момент разгибания корпуса) 7. Хук слева в корпус (в момент сгибания корпуса) 8. Хук слева в челюсть (в момент разгибания корпуса) 9. Апперкот справа в корпус (в момент разгибания корпуса) 10. Апперкот справа в челюсть (в момент разгибания корпуса)
То же (см. рис. 20, стр. 26)	8. Шаг вправо	1. Прямой слева в корпус – 2 2. Свинг слева в челюсть – 2 3. « « « корпус – 2 4. Хук слева в челюсть – 2 5. « « « корпус – 2 6. Апперкот слева в корпус – 2 7. « « « челюсть – 28. « справа в челюсть под руку противника – 1
То же	9. Отклон назад, шаг назад переход	Указанные защиты влекут за собой открытие противника, которое может быть использовано для любого удара, в зависимости от положения обоих бойцов
Прямой справа в челюсть	1. Прямая защита левой	1. Прямой справа в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Свинг справа в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2
То же	2. Отбив левой внутрь	1. Свинг справа в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Хук справа в челюсть (одновременно делается шаг вперед) – 2 4. Апперкот справа в корпус (одновременно с отбивом делается шаг вперед) – 2
Прямой справа в челюсть	3. Отбив левой наружу	1. Прямой справа в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг справа в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1 5. Хук справа в челюсть (с шагом вперед) – 1 6. Апперкот справа в корпус (с шагом вперед) – 1 7. Апперкот справа в челюсть (с шагом вперед) – 1
То же	4. Отбив левой кверху	1. Прямой справа в корпус – 2 2. Апперкот справа в корпус – 2 3. Апперкот справа в челюсть – 2

То же (см. рис. 17, стр. 30)	5. Уклон вправо	1. Прямой слева в лицо – 1 2. « « « корпус – 1 3. Апперкот в челюсть – 1 4. « « корпус – 1 5. Хук слева в челюсть – 1 6. « « « корпус – 1
То же (рис. 43)	6. Уклон влево	1. Прямой справа в лицо – 1 2. « « « корпус – 1 3. Хук справа в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1 5. Апперкот справа в корпус – 1 6. « « « челюсть – 1 7. « слева под руку противника в корпус – 1 8. То же в челюсть – 1 9. Свинг справа в челюсть – 1 10. « « « корпус – 1
То же	7. Нырок	Те же контрудары, что при защите нырком от прямого слева в лицо.
То же (см. рис. 21, стр. 26)	8. Шаг влево	1. Прямой справа в корпус – 2 2. « « « лицо – 2 3. Свинг справа в корпус – 2 4. Хук справа в челюсть – 2 5. Хук справа в корпус – 2 6. Апперкот справа в челюсть – 2 7. « « « корпус – 2
То же	9. Отклон назад и переход	Те же, как при защите от прямого слева и лицо
Прямой слева в корпус (рис. 44)	1. Блокаж правой	1. Прямой слева в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг слева в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
Прямой слева в корпус (рис. 45)	2. Отбив правой внутрь	1. « « « челюсть – 2 2. Прямой слева в челюсть – 2
То же	3. Отбив правой , наружу	1. « « « – 1

		2. « « « корпус – 1 3. Свинг слева в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
То же	4. Подставка предплечья, локтя или плеча правой руки	1. Прямой слева в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Свинг слева в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2
То же	5. Шаг вправо	1. Прямой слева в челюсть – 2 2. Свинг слева в челюсть – 2 3. « « « в корпус – 2 4. Хук слева в челюсть – 2 5. « « « корпус – 2 6. Апперкот слева в челюсть – 2 7. « « « корпус – 2
То же	6. Отклон назад, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.
Прямой справа в корпус (рис 46)	1. Отбив левой внутрь	1. Свинг справа в челюсть – 2 2. Прямой справа в челюсть – 1
То же	2. Отбив левой наружу	1. « « « челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг справа в корпус – 1 4. « « « челюсть – 1
То же	3. Подставка предплечья, локтя или плеча левой руки	1. Прямой справа в лицо – 2 2. « « « корпус – 2 3. Свинг справа в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2
То же (рис. 47)	4. Шаг влево	1. Прямой справа в челюсть – 2 2. Свинг справа в челюсть – 2 3. « « « корпус – 2 4. Хук справа в челюсть – 2 5. « « « корпус – 2 6. Апперкот справа в челюсть – 2 7. « « « корпус – 2

То же	5. Отклон назад, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.
Свинг левой в челюсть	1. Подставка кисти, предплечья, локтя или плеча правой руки	1. Прямой левой в лицо – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг левой в лицо – 1 4. « « « корпус – 1
То же	2. Нырок	1. Прямой правой в корпус – 1 2. Прямой левой в корпус – 1 3. Хук правой в корпус – 1 4. « левой « челюсть – 1 5. « « « корпус – 1 6. Апперкот правой в корпус – 1 7. « « « челюсть – 1 8. « левой « корпус – 1 9. « « « челюсть – 1
Свинг левой в челюсть	3. Отклон назад, нырок, шаг назад	Ответные удары те же, что при защите от прямого левой в лицо.
Свинг правой в лицо	1. Подставка кисти, предплечья, локтя или плеча левой руки	1. Прямой правой в лицо – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг правой в лицо – 1 4. « « « корпус – 1
То же	2. Нырок	Те же ответные удары, что при защите от свинга левой в челюсть.
То же	3. Отклон назад, нырок и шаг назад	Ответные удары те же, что и при защите от прямого левой в челюсть.
Свинг левой в корпус (рис. 48)	1. Блокаж правой рукой	1. Прямой левой в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг « « челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
То же	2. Подставка кисти, локтя или плеча правой руки	Те же ответные удары, как при блокаде.
То же	3. Отклон назад, переход и шаг назад	Ответные удары те же, что и при защите от прямого левой в челюсть.
Свинг правой в корпус (рис. 49)	1. Блокаж левой рукой	1. Прямой правой в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Свинг правой в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1

То же	2. Подставка кисти, предплечья, локтя или плеча левой руки	Ответные удары те же, как при блокаже.
То же	3. Отклон назад, переход и шаг назад	Ответные удары те же, как при защите от прямого левой в челюсть.
Хук левой в лицо	1. Блокаж правой рукой при начале удара	1. Хук левой в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Апперкот левой в корпус – 2 4. « « « челюсть – 2
То же	2. Подставка кисти, локтя или плеча правой руки	1. Хук слева в челюсть – 2 2. Хук слева в корпус – 2 3. Апперкот слева в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2
Хук левой в лицо	3. Подставка плечевого сустава правой руки	Те же ответные удары, что при подставке локтя или плеча.
То же	4. Нырок с шагом вправо	1. Хук слева в корпус 2. Апперкот слева в корпус 3. « « « лицо
То же	5. Отклон, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.
Хук правой в лицо	1. Блокаж левой рукой при начале удара	1. Хук справа в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Апперкот справа в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2 5. Короткий прямой справа в корпус – 2
То же	2. Подставка кисти, локтя или плеча левой руки	1. Хук справа в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Апперкот справа в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2
То же	3. Подставка плечевого сустава левой руки	Те же ответные удары, что при подставке локтя или плеча.
То же	4. Нырок с шагом влево	1. Хук справа в корпус 2. Апперкот справа в корпус 3. « « « лицо
То же	5. Отклон, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева.
Хук левой в корпус	1. Блокаж правой рукой в конце удара	1. Хук слева в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1

		3. Апперкот слева в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
То же	2. Блокаж правой рукой в начале удара	1. Хук слева в челюсть – 2 2. « « « корпус – 2 3. Апперкот слева в челюсть – 2 4. « « « корпус – 2
То же	3. Подставка предплечья, локтя или плеча левой	Те же ответные удары.
То же	4. Отклон назад, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.
Хук правой в корпус	1. Блокаж левой рукой в конце удара	1. Хук справа в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Апперкот справа в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
Хук правой в корпус	2. Блокаж левой рукой в начале удара	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	3. Подставка предплечья, локтя или плеча левой руки	Те же ответные удары.
То же	4. Отклон назад, шаг назад или переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.
Апперкот слева в лицо	1. Блокаж правой рукой в конце удара	1. Хук слева в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Апперкот слева в корпус – 1 4. « « « челюсть – 1
То же	2. Блокаж правой рукой в начале удара	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	3. Подставка локтя правой руки	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	4. Отклон назад, шаг назад или переход	Те же ответные удары, что при защите от прямого в лицо.
Апперкот справа в лицо	1. Блокаж левой рукой в конце удара	1. Хук справа в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Апперкот справа в корпус – 1 4. « « « челюсть – 1
То же	2. Блокаж левой рукой в начале удара	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	3. Подставка локтя левой руки	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	4. Отклон назад, шаг назад и переход	Те же ответные удары, что при защите от прямого в лицо.
Апперкот слева в корпус	1. Блокаж правой рукой в конце удара	1. Хук слева в челюсть – 1

		2. « « « корпус – 1 3. Апперкот слева в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
То же	2.Блокаж правой рукой в начале удара	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	3. Подставка локтя правой руки	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	4. Отклон назад, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.
Апперкот справа в корпус	1. Блокаж левой рукой в конце удара	1. Хук справа в челюсть – 1 2. « « « корпус – 1 3. Апперкот справа в челюсть – 1 4. « « « корпус – 1
То же	2.Блокаж левой рукой в начале удара	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	3. Подставка локтя или предплечья левой руки	Те же ответные удары, но в 2 темпа.
То же	4. Отклон назад, шаг назад и переход	Те же, что при защите от прямого слева в лицо.

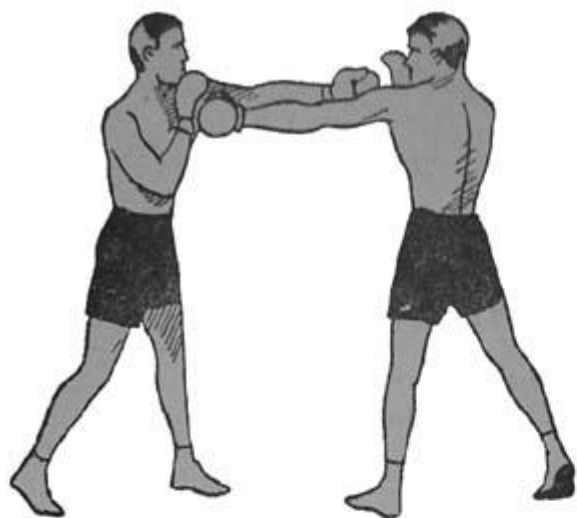


Рис. 36.

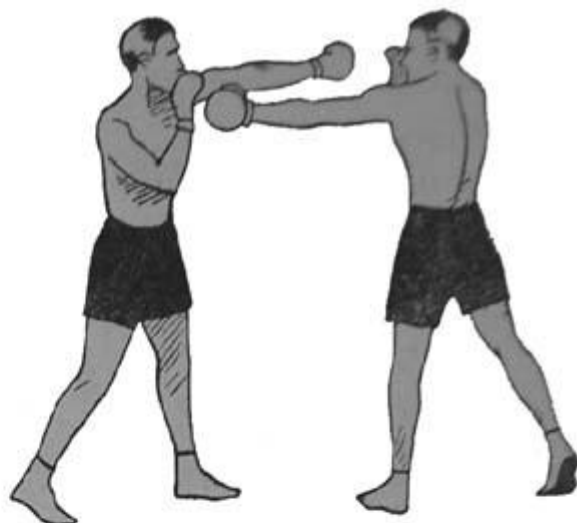


Рис. 37.

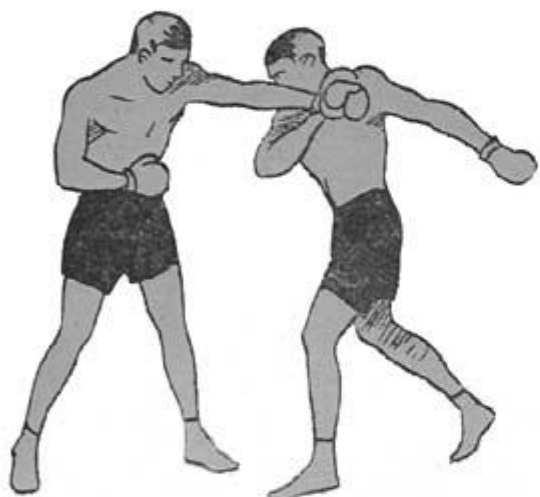


Рис. 38.

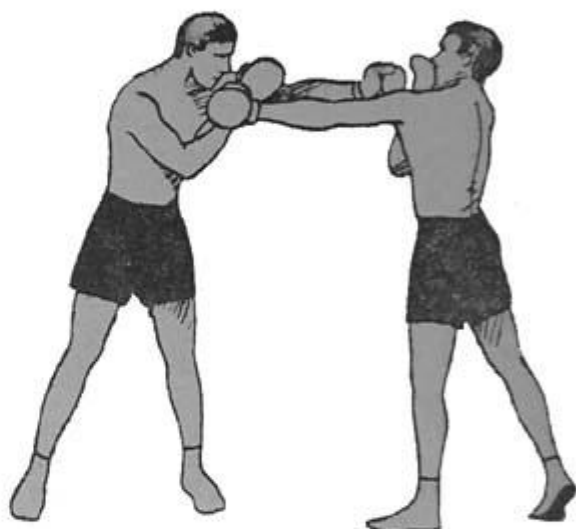


Рис. 39.

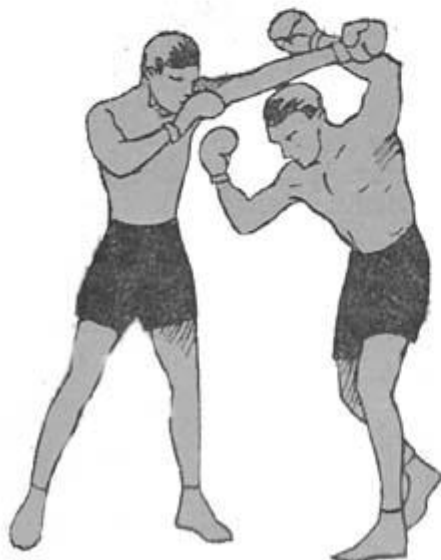


Рис. 40.

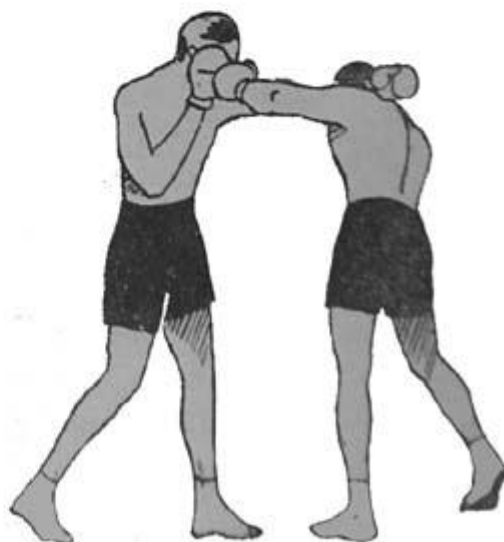


Рис. 41.

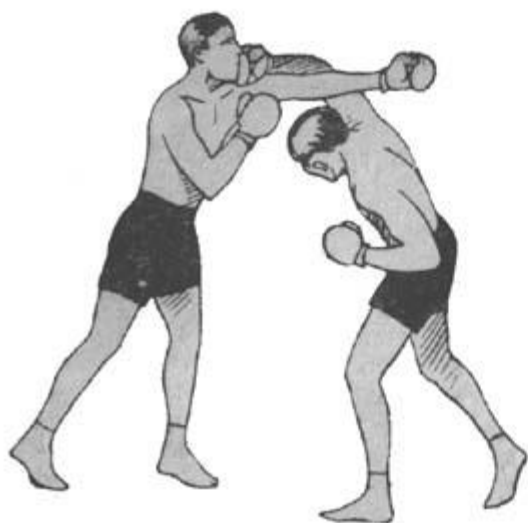


Рис. 42.

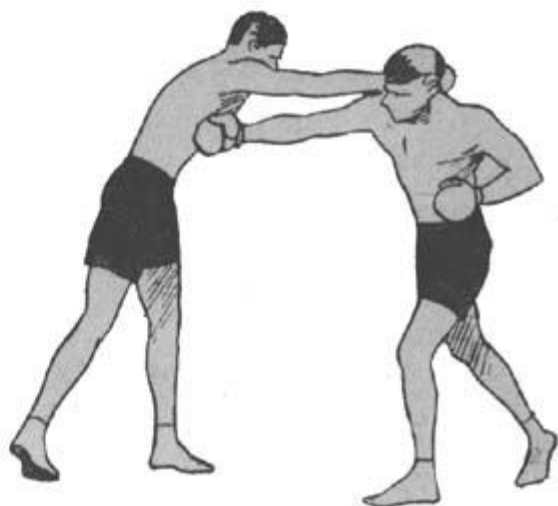


Рис. 43.

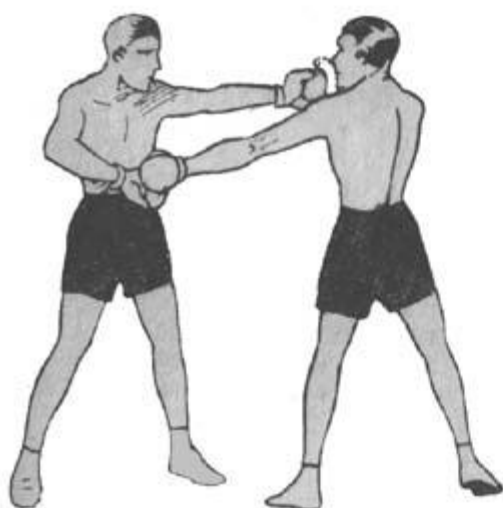


Рис. 44.

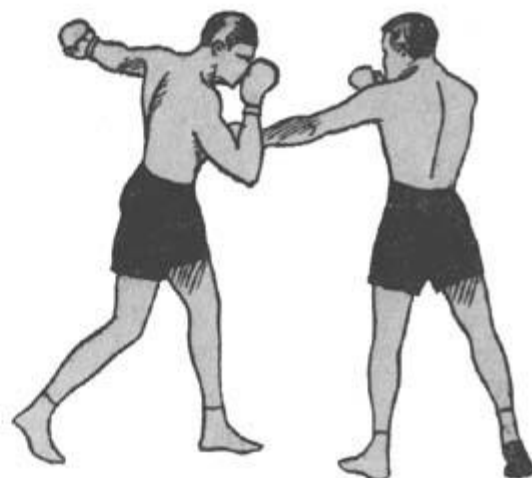


Рис. 45.

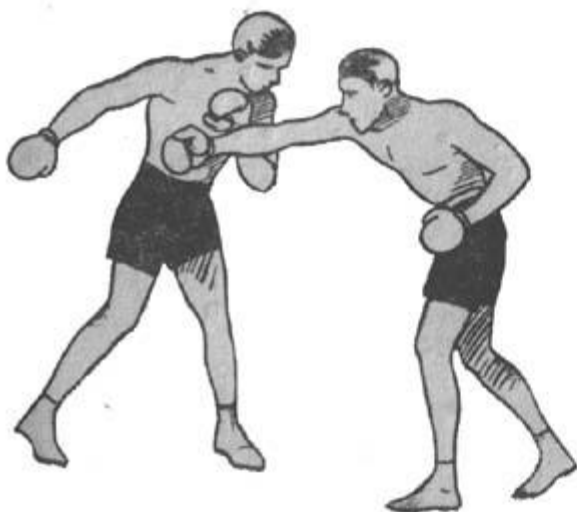


Рис. 46.

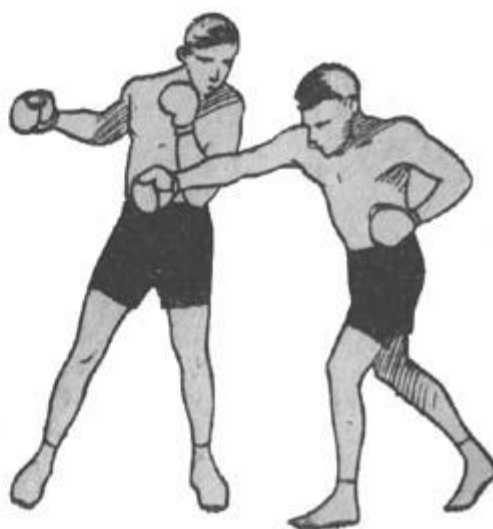


Рис. 47.

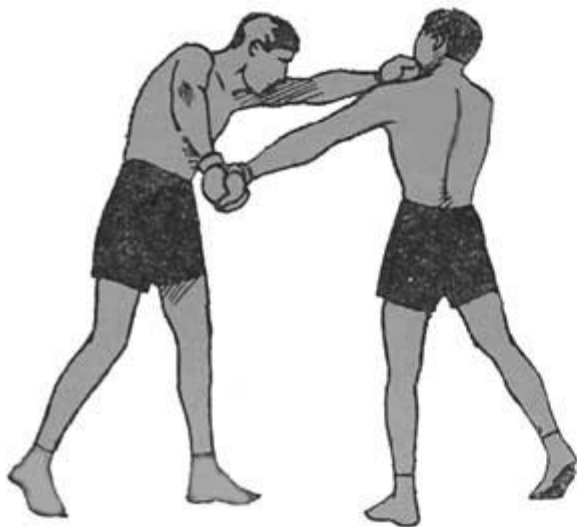


Рис. 48.

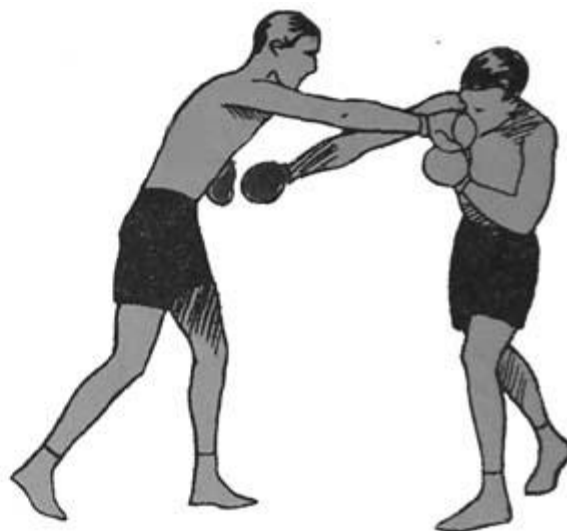


Рис. 49.

Нами рассмотрены комбинации при условии атаки и ответа одним ударом, являющиеся основой для изучения элементов боя. Таким образом, после того как они вполне освоены и проходят при спарринге, нужно перейти к изучению серийных контрударов в 2 и 3 удара. Началом для этих серий должен служить один из указанных нами ударов. Второй и третий удар будут зависеть от того, какая часть тела противника открыта.

Наконец возможна атака не одним, а двумя или тремя ударами.

В этом случае возможно либо разбить атаку противника своим первым контрударом, лишив возможности нанести второго и третьего удара, либо провести защиту от первых ударов и нанести контрудар при последнем ударе.

Атака и атакующие комбинации.

Выше было указано, что, нанося удар, боксер вместе с тем раскрывается. Поэтому гораздо легче провести контратаку после неудачного удара противника, чем атаковать его, когда он находится в исходной позиции.

Атака наиболее трудное в боксе. И тем не менее именно она создает успех. Для того, чтобы взять инициативу боя в свои руки и навязать противнику свой план боя, необходимо уметь атаковать.

Особенно в любительском боксе, где матчи длятся не более 6 раундов, умение энергично и почти непрерывно атаковать крайне важно и почти всегда обеспечивает победу.

Секрет же успеха в атаке – неожиданность, быстрота и решительность.

Атака начинается с обманов и ударов, раскрывающих стойку противника.

Обманом, или финтом, называются движения руками, корпусом или ногами, провоцирующие начало удара.

Обычно делается движение одной рукой, как бы с целью нанести удар в какую-либо часть тела, затем, не доводя его до конца, наносят удар той же или другой рукой в другую часть тела.

Обманный удар должен быть прежде всего быстрым. Чаще всего для обмана применяется прямой удар левой рукой. Боксер делает небольшой шаг вперед и наносит быстро прямой левой в лицо противника. Удар не доводится до конца, и, когда противник инстинктивно поднимает руку для защиты, боксер наносит настоящий удар правой в корпус (рис. 50).

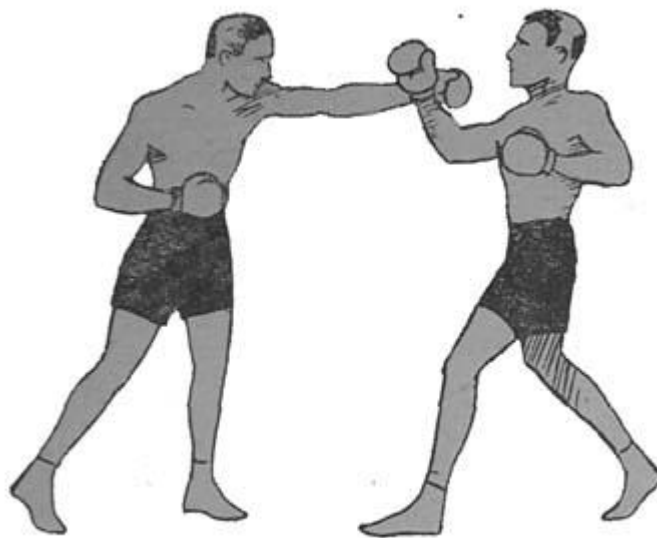


Рис. 50.

Нанося обманный удар, боксер должен быть в то же время готов к контрударам. Не всегда нужно наносить удар для того, чтобы раскрыть противника. Иногда достаточно движения ног, соединенного с поворотом плеч, быстрого движения вперед головой, легкой наметки удара и т.п.

Путем обманов достигают не только раскрытия стойки противника, но также изучают его систему защиты от определенных ударов.

Даем простейшие виды обманов:

- а) обман левой рукой в корпус – прямой левой рукой в лицо;
- б) обман левой в лицо – прямой правой в корпус;
- в) обман левой в корпус – прямой правой в лицо;
- г) обман правой в лицо – прямой левой в корпус;
- д) обман прямой левой в лицо – апперкот той же рукой в корпус.

Здесь указаны простейшие виды обманов, соединенные с атакой в один удар. Само собой разумеется, что любой обман может быть также соединен с атакой в два, три и четыре удара.

Атака может вестись одним ударом или серией – двумя, тремя, четырьмя. Стремиться наносить больше четырех ударов в один прием не следует: нанесение ударов требует большой затраты сил, и, кроме того, дальнейшие удары, теряя свою неожиданность, обычно парируются противником.

Однако в том случае, когда один из ударов этой серии достиг своего назначения и оказал определенное действие на противника, необходимо продолжить серию ударов, переходя от ударов в голову к ударам в корпус.

Также целесообразно увеличить серию ударов, когда противник растерялся от атаки и защита его носит случайный характер, или, наконец, когда он загнан в угол и лишен возможности маневрирования.

После атаки, не давшей решительного результата, боксер может либо выйти из дистанции боя, либо оказаться в дистанции для дальнейшей атаки, либо, наконец, в положении близкого боя. Это зависит от намеченной боксерами тактики боя.

Боксер при атаке должен учитывать то, что было сказано в главе о контрударах: неудачная атака, отбитый удар могут повлечь за собой крайне опасный контрудар, который будет тем опаснее, чем стремительнее была атака.

Даем схемы атак и защиты от них.

а) Атака одним ударом и отход:

Атакующий	Защищающийся	Атакующий
-----------	--------------	-----------

1. Прямой левой в лицо	Блокаж	Отход назад
2. Прямой левой в корпус	« « «	« « «

б) Атака одним ударом и защита от контратак:

Атакующий	Защищающийся	Атакующий
1. Прямой левой в лицо	Отбив внутрь, свинг левой	Блокаж и отход
2. Прямой левой в корпус	Отбив наружу, прямой левой в лицо	« « «

в) Атака слева не удалась, повторяется атака справа:

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в лицо, шаг назад; последовательные защиты: отбив наружу правой, отбив наружу левой.

Атака: прямой левой в корпус, прямой правой в голову, шаг назад; последовательные защиты: блокаж правой, отбив левой внутрь.

Атака: свинг левой в лицо, прямой правой в корпус, шаг назад; последовательные защиты: нырок, шаг назад.

г) Атака «раз – два»:

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, шаг назад; защиты: блокаж, переход.

Атака: прямой левой в корпус, прямой правой в лицо, шаг назад; защиты: шаг назад, блокаж.

д) Неудавшаяся атака слева и «раз – два»:

Атака: прямой левой в лицо, прямой левой в лицо и с правой прямой в живот, шаг назад; защиты: отход, блокаж, отход.

Атака: прямой левой в лицо, короткий прямой правой в корпус, хук левой в лицо, переход в ближний бой; защиты: уклон, блокаж, нырок.

Атака: прямой левой в корпус, прямой правой в лицо, апперкот левой, шаг назад; защиты: уклон, нырок, шаг назад.

е) Неудавшаяся атака слева, справа добавочно «раз – два»:

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, хук левой в лицо, хук правой в лицо; защиты: отбив, блокаж, нырок, вход внутрь удара, переход в ближний бой.

ж) Атака «раз – два – три»:

Атака: прямой левой в лицо, хук правой в лицо, хук левой в лицо, шаг назад; защиты: отбив наружу, шаг назад, нырок.

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в лицо, хук левой в лицо; защиты: блокаж, шаг назад, нырок.

з) Слева и справа неудачи и «раз – два – три»:

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в лицо, прыжок и прямой левой в корпус, прямой правой в лицо, хук левой в голову, переход в ближний бой; защиты: уклон, блокаж, шаг вправо, нырок.

и) «Раз – два – три – четыре»:

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, хук левой в лицо, апперкот правой в корпус; защиты: блокаж, отбив, нырок, блокаж.

Указанные выше виды атак являются лишь небольшой долей возможных комбинаций и даны для того, чтобы читателю было ясно, как строится атака

Ближний бой (инфайтинг)

Ближний бой (инфайтинг) введен в бокс американцами. Американцы, с их конкретным, практическим умом, любят видеть результат. Десять раундов технически совершенного боя с присуждением победы по очкам дают им меньше удовлетворения, чем 5 – 6 раундов

энергичной схватки, кончающейся нокаутом одного из противников. Поэтому именно в Америке среди профессиональных боксеров выработался тип бойца, непрерывно атакующего и стремящегося к нокауту противника. Не думая о технических тонкостях, почти не заботясь о защите, американский боец готов идти на обмен ударами, рассчитывая на свою силу и выносливость. Именно это стремление к очевидным результатам привело к созданию ближнего боя, так как при нем, благодаря близости расстояния, удары быстрее и опаснее, а защита труднее.

На первый взгляд может показаться, что ближний бой исключает тонкую технику; в инфайтинге почти не требуется работа ног, из ударов можно применить только короткие прямые, хуки и апперкоты, из защит – блокаж, подставки и нырки. Но постепенно была разработана точная и тонкая техника ближнего боя, основанная на чутье, на умении разгадать намерения противника по малейшему движению, по положению ног. В то время, как в дистанционном бою финт играет большую роль и имеет целью привести в замешательство противника или заставить его раскрыть позицию, с целью нанесения удара в намеченное место, – в инфайтинге такая тактика совершенно неприемлема.

Когда противники находятся в положении инфайтинга, проведение удара зависит главным образом от интуиции боксера, так как в этом положении не представляется возможным видеть ни то, что противник предполагает сделать, ни его наиболее открытые, уязвимые места. В инфайтинге выбор удара, определение места его приложения приходится базировать на ощущении соприкосновения с противником.

Это «чувство противника» в инфайтинге вырабатывается путем тщательного изучения ближнего боя с различными партнерами.

Если в дистанционном бою хорошая защита играет громадную роль, то в инфайтинге, благодаря эффективности почти всех ударов, она приобретает еще большее значение.

«Инфайтер» всегда должен помнить, что умелая защита в инфайтинге так же нужна, как и хорошая атака. В инфайтинге главную роль играют удары в корпус – короткие прямые и апперкоты, но немалое значение имеют также хуки и апперкоты в нижнюю часть челюсти и лицо. К изучению инфайтинга нужно переходить только после того, как искусство дальнего боя достаточно хорошо освоено.

Дистанционный и ближний бои вошли в настоящее время на равных правах в богатый арсенал приемов бокса. Можно говорить о том, что отдельные боксеры предпочитают тот или другой вид боя, но трудно говорить о двух различных школах.

Вполне понятно, что боксер высокого роста, с длинным размахом рук, быстрый и подвижной, предпочтет с низким и коренастым противником дистанционный бой. Вполне понятно, что для второго боксера инфайтинг будет вообще единственным способом для того, чтобы добраться до противника.

Ближний бой обычно ведут бойцы, обладающие сильным ударом и выносливые к ударам противника. Поэтому в инфайтинге очень принят так называемый обмен ударами, т.е. когда оба противника совершенно не думают о защите, а стараются выиграть бой силой своего удара и своей выносливостью.

В силу вышеуказанного инфайтинг применяется главным образом профессионалами при длительных матчах. Любителям, при ограниченном времени боя и установке выигрыша на очки, инфайтингом злоупотреблять не следует.

1. Вхождение в ближний бой

Работа в инфайтинге (удары и защита) носит в значительной степени инстинктивный характер. То же самое можно сказать про момент входа в инфайтинг, поскольку все движения в боксе производятся с почти молниеносной быстротой. Пропустить момент входа в ближний бой иногда значит проиграть бой. Поэтому на тренировках нужно особое внимание уделить выработке умения уходить от удара с дальней дистанции, переводя бой в инфайтинг.

Выбор нужного момента для входа в инфайтинг должен быть проведен исключительно быстро, в результате тщательного наблюдения за каждым движением противника.

Некоторые положения противника особенно удобны для перехода в ближний бой. К таким моментам относится отклон противника назад в результате дошедшего удара, когда он инстинктивно закрывает челюсть.

Боксер, непрерывно отходящий назад, тоже является выгодным объектом для инфайтера, так как его крайне легко прижать к веревкам или в угол и таким образом заставить принять ближний бой. Боксер, отклонившийся своей спиной на канаты, находится в крайне невыгодном и опасном положении, так как он лишен возможности занять нормальное положение для ведения инфайтинга, чем открывает ряд уязвимых для ударов мест.

Наиболее трудным для инфайтера противником является быстрый противник с хорошей работой ног. В этом случае инфайтер должен внимательно наблюдать за каждым движением противника и не бросаться на него, если инфайтер не слишком уверен в результате своего броска, так как быстрый боковой шаг противника поставит нападающего в тяжелое положение.

Работа в инфайтинге наиболее действительна тогда, когда перемещения делаются невозможными. Поэтому искать ближнего боя с быстро перемещающимся боксером нужно только в момент перехода его в клинч. В этот момент необходимо нанести ему максимальное количество ударов, ослабляя его и лишая подвижности.

Наиболее выгодный момент перехода в инфайтинг – это момент атаки противника.

Рассмотрим несколько таких положений.

Атака – прямой левой в лицо.

а) Правая нога перемещается несколько вправо, и одновременно правой рукой отбивается выше локтя левая рука атакующего противника внутрь, чем противник выводится из состояния равновесия и лишается возможности использовать свою правую руку для удара (рис. 51). При этом положении открывается его корпус для короткого удара левой рукой в область печени, ребер и сердца. Эта комбинация требует тщательного изучения на тренировках, так как только в этом случае может быть достигнута нужная уверенность отбива руки противника выше локтя, что является обязательным для успеха контрудара.



Рис. 51.

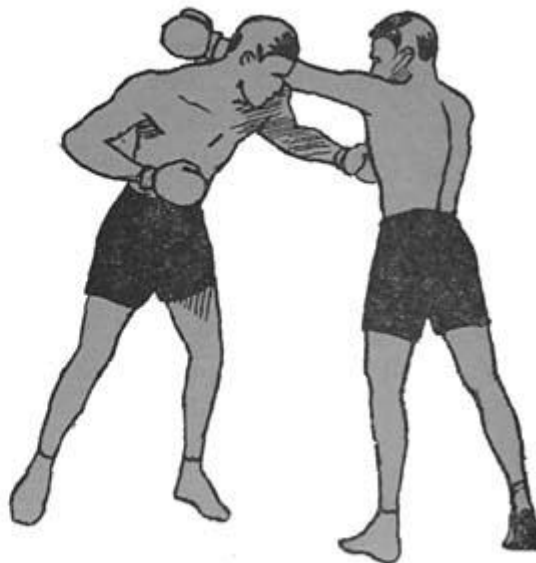


Рис. 52.

б) Вместо отбива левой руки инфайтером делается боковой шаг вправо и наносится хук левой рукой в область сердца, и затем апперкот под ребра (рис. 52). При данном положении у атакующего остается единственная возможность попытаться перейти в клинч и, следовательно, принять навязываемый ему ближний бой. В случае же попытки противника отойти назад, необходимо быстро его атаковать и прижать к веревкам.

Во всей этой комбинации единственным опасным моментом является уход боковым шагом от прямого слева. Когда же это выполнено успешно, все остальное дается без всякого риска.

Атака – прямой левой в лицо. Ответ – шаг влево, блокировка правой руки и короткий прямой в область сердца. При прямом ударе левой в лицо иногда бывает очень выгодно сделать шаг влево и вперед с небольшим уклоном корпуса в ту же сторону и, таким образом, уйдя от удара, оказаться на дистанции ближнего боя (рис. 53).



Рис. 53.



Рис. 54.

Так как при таком положении инфайтер ставит себя под удар правой руки противника, необходимо одновременно с шагом вперед наложить открытую ладонь левой руки на бицепс правой руки противника и тем лишить ее возможности действия. Подойдя таким образом к противнику, атакующий быстро наносит короткий прямой в область сердца.

Атака – свинг правой в лицо. Ответ – нырок, апперкот правой в лицо и короткий левой в солнечное сплетение. Эта комбинация (рис. 54) является одной из наиболее интересных при переходе в ближний бой. Однако она должна быть предварительно прекрасно изучена перед применением ее в бою. Требуется большая тренировка внимания и быстроты реакции для того, чтобы сразу учесть возможный ответный удар противника.

Это достигается путем большого внимания ко всем моментам боя в процессе тренировки. Требуется также настолько хорошо разучить нырок, чтобы он стал совершенно автоматическим. Неудачно проведенный свинг правой обычно выводит атакующего из равновесия, в силу чего ему крайне трудно своевременно использовать свою левую руку с тем, чтобы предупредить апперкот правой в лицо, за которым немедленно может последовать прямой левой в живот. Переход в клинч является единственным выходом для атакующего боксера.

Совершенно ясно, что успешный переход в инфайтинг здесь целиком зависит от своевременного и хорошо проведенного нырка при атаке свингом. В отличие от аналогичной защиты при бое на дальней дистанции, нырок должен всегда соединяться с движением вперед, причем нужно быть готовым к апперкоту правой в лицо или левой в корпус со стороны противника.

Раскрытие позиции противника путем отбива рук наружу. Это движение (рис. 55) требует большой быстроты, так как в противном случае выполняющий его может получить хук в челюсть.



Рис. 55.

Инфайтеру, имеющему дело с бойцом, работающим с дальней дистанции и хорошо сохраняющим позицию, бывает очень трудно приблизиться к противнику и принудить его принять ближний бой. Боксер с хорошей работой ног, даже подойдя близко к инфайтеру и сохраняя защитную позицию, успеет нанести удар и уйти назад раньше, чем инфайтер сумеет этот удар остановить. Поэтому инфайтер, уловив момент, когда противник подойдет на возможно ближнюю дистанцию, должен сделать неожиданный быстрый шаг вперед, войти «внутрь позиции» противника, отбив, как это показано на рисунке, его руки наружу. Если эта операция проведена неожиданно и достаточно резко, то указанное движение нарушит баланс противника и откроет возможность для проведения правой апперкота в челюсть.

Раскрытие позиции противника путем отбива рук в стороны является хорошим способом вхождения в инфайтинг.

Однако случай для проведения этого маневра представляется очень редко и, прежде чем его применять, необходимо внимательно изучить своего противника и взвесить возможность осуществления этого приема, так как он сопряжен с большим риском.

Прижатие к канатам. Как было уже указано, наиболее выгодное положение для инфайтера создается в тех случаях, когда ему удается прижать противника к канатам и, лишив его таким образом возможности перемещений, вынудить принять ближний бой.

Эта задача, весьма нелегкая для инфайтера, когда он имеет дело с быстро перемещающимся противником, может быть выполнена следующим образом: проведя удачный удар и тем выведя противника из положения равновесия, инфайтер дублирует удар и быстро бросается вперед, чем вынуждает противника отклоняться назад и перенести таким образом весь свой вес на правую заднюю ногу, что лишает его возможности быстрого отхода назад. Инфайтер не должен приостанавливать своего движения вперед до того момента пока противник не прижат к канатам.

При этом положении многие боксеры прислоняются спиной к канатам и откидываются несколько назад, что совершенно открывает их живот для мощных ударов инфайтера.

Как при всех вообще комбинациях в боксе, инфайтер должен найти подходящий момент, чтобы броситься на своего противника. Если этот момент не представляется сам собой инфайтер должен пустить в ход всю свою технику, чтобы его создать.

Атака – прямой справа в лицо. Ответ – блокаж левой руки и прямой удар в живот. Если противник атакует прямым справа в лицо, инфайтер делает небольшой шаг вправо, наклоня голову в ту же сторону. Благодаря этому движению удар атакующего противника проходит над плечом инфайтера. В силу инерции от проведенного удара атакующий боксер теряет равновесие, и инфайтер оказывается таким образом в положении близкого боя.

Вынужденный, таким образом, принять близкий бой, атакующий боксер постарается нанести короткий хук левой рукой в челюсть инфайтера, поскольку правая его рука на несколько мгновений выведена из строя. Поэтому задача инфайтера – заблокировать этот удар своей правой рукой, одновременно проведя короткий прямой левой в живот.

В результате этого удара атакующий боксер будет принужден использовать свою правую руку для защиты корпуса, что даст возможность инфайтеру нанести хук левой в челюсть и принудить атакующего боксера принять в течение некоторого времени близкий бой

2. Позиция

Большая быстрота всех ударов в ближнем бою крайне усложняет защиту и вызывает необходимость позиции, даю щей максимальное закрытие и возможность работать одинаково обеими руками.

Поэтому в ближнем бою обычно применяется следующая позиция: ноги расставлены на ширину плеч и поставлены на одной линии; корпус наклонен вперед, голова опущена вниз и упирается в плечо противника, подбородок почти касается груди, руки согнуты в локтях под прямым углом (рис. 56).



Рис. 56.

В инфайтинге каждый боксер должен стремиться к тому, чтобы обе его руки оказались внутри рук противника. Это положение более выгодно для нападения и называется внутренней позицией.

При борьбе за внутреннюю позицию большое значение имеет сила рук и устойчивость боксера

3. Удары

Благодаря близости противника в ближнем бою возможны лишь следующие удары: короткий прямой правой и левой рукой в корпус, хук, апперкот в лицо и корпус.

а) Короткий прямой левой. Техника нанесения короткого прямого левой следующая: вес тела переносится на правую ногу, левая нога свободно подогнута, одновременно левое плечо поворачивается вперед, и полусогнутой левой рукой наносится короткий удар в солнечное сплетение, в область сердца или под ребра.

б) Короткий прямой правой. При коротком прямом правой делается то же, только вес тела переносится на левую ногу, и вперед поворачивается правое плечо (рис. 57).



Рис. 57.

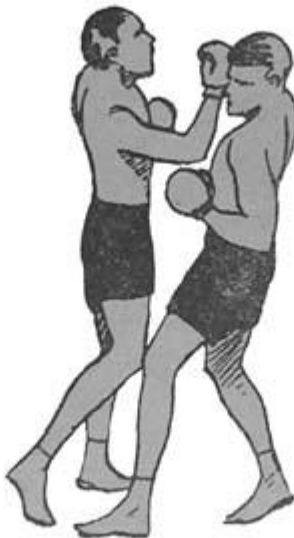


Рис. 58.



Рис. 59.

в) Апперкот. При апперкоте рука опускается вниз, ладонь поворачивается вверх, рука остается согнутой под прямым углом, вес тела переносится на противоположную ногу и плечо атакующей руки поворачивается вперед одновременно с движением руки снизу вверх (рис. 58).

г) Хук. При хуке рука почти не отводится назад, локоть и предплечье поднимаются на высоту плеча, вес тела переносится на противоположную ногу и рука одновременно с плечом описывает дугу по горизонтали. Плечо и предплечье образуют прямой угол, кисть расположена ладонью внутрь, большой палец вверх (рис. 59).

4. Защиты

Защита от ударов в ближнем бою следующая: наклон головы вниз, отклон головы назад и в сторону, подставка локтя (рис. 60) и блокаж, причем все удары останавливаются в самом начале.



Рис. 57.

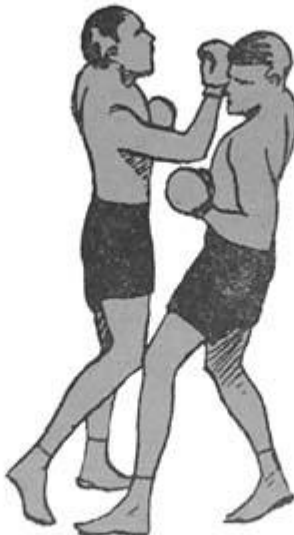


Рис. 58.

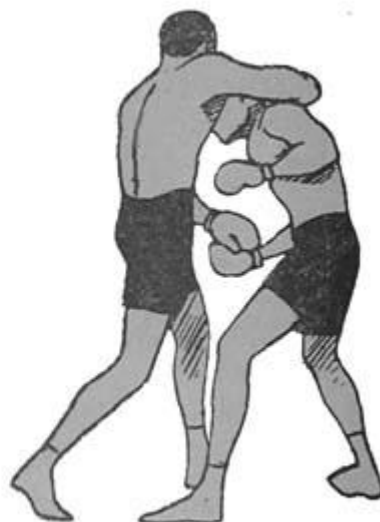


Рис. 59.

Уклон головы от хука производится поднятием вверх плеча и наклоном головы; таким образом, удар проходит над головой (см. рис. 59).



Рис. 60.



Рис. 61.

От апперкота в подбородок отклон головы делается несколько назад и в сторону (рис. 58).

Блокаж в ближнем бою производится следующим образом: при внутренней позиции блокаж достигается наложением предплечья или открытой перчатки на локтевой сгиб руки противника или же наложением открытой перчатки на бицепс или плечевой сустав (рис. 61); при наружной позиции остановка заключается в том, что руки противника поднимаются вверх путем нажима предплечьями у кистевого сустава или открытой перчаткой у плечевого сустава. Таким образом противник лишается возможности отвести руку вбок для нанесения хука или вниз для апперкота

5. Техника ведения ближнего боя

Техника ведения ближнего боя следующая: заняв указанную позицию внутри позиции противника, одной рукой наносят удар в корпус или в лицо, в то время как другой останавливается противоположная рука противника. При нанесении хука в лицо наносящий удар отклоняет корпус несколько назад так, что между его головой и плечом противника образуется свободное пространство в 15 – 20 см; затем быстро наносится удар, одновременно корпус принимает прежнее положение. Весьма часто у ведущих бой одна рука бывает

внутри позиции противника, а другая снаружи; при таком положении наиболее целесообразно рукой, находящейся снаружи, наносить удары в лицо, а рукой, находящейся внутри, – в корпус или в подбородок.

При хуке в лицо, кроме блокажа, весьма целесообразен наклон головы вниз под прикрытие плечевого сустава. Такая защита оставляет обе руки свободными для боя.

Наиболее действительными и распространенными ударами в инфайтинге являются следующие:

а) **Хук правой в челюсть.** Боксер, испытавший превосходство инфайтера в близком бою, будет стремиться выйти из ближнего боя, оттолкнув своего противника. Этот момент является наиболее благоприятным для проведения инфайтером хука правой в челюсть.

б) **Апперкот правой в челюсть.** Заняв положение инфайтинга, наложив руки на бицепс противника изнутри его позиции и тем обезопасив себя, боксер делает резкий нажим на бицепсы противника. Озадачив этим неожиданным движением противника, следует быстро нанести правой рукой апперкот в подбородок.

Если этот удар удался, то сейчас же можно будет использовать для удара в корпус левую руку, блокировавшую правый бицепс противника.

в) **Короткий прямой в печень.** Удар в печень по своему действию является после удара в солнечное сплетение и сердце самым действительным.

Наиболее выгодным моментом для нанесения этого удара является положение, когда противник прижат к веревкам. Однако есть и другие возможности применения этого удара; Дождавшись свинга или длинного хука со стороны атакующего боксера, инфайтер делает шаг вперед и входит внутрь удара противника, внимательно наблюдая за его левой рукой, которой легко может быть нанесен апперкот. Одно временно с шагом вперед наносится короткий прямой левой в печень.

Если противник не успел быстро использовать свою левую руку для апперкота, инфайтером наносится сильный короткий прямой правой в селезенку.

Нужно отметить, что редкие боксеры смогут остаться индифферентными к этим двум ударам. Как общее правило, они очень сильно ослабляют получивших их.

Наблюдение за ногами противника. Так как в близком бою не представляется возможным, в виду наклонного положения головы, следить за глазами противника, весьма рекомендуется наблюдение за движением его ног, поскольку по ним всегда можно предугадать намерение боксера.

Так, если замечается передвижение ног вперед, то ясно, что боксер хочет перейти в еще более короткий бой. Наоборот, если ноги противника имеют тенденцию к отходу, то совершенно ясно, что противник старается избежать близкого боя.

Кроме того, наблюдение за ногами противника дает ясную картину того эффекта, который получился в результате точно проведенного удара. Дрожание или ослабление ног в коленях является точным показателем того, что удар оказал соответствующее действие

6. Выход из ближнего боя

Наиболее опасный момент в ближнем бою – это выход из него. При этом противники находятся достаточно близко друг от друга, чтобы нанести сильный хук или апперкот, и вместе с тем головы их не защищены телом противника, как при позиций в ближнем бою. Поэтому, чтобы гарантировать себя от неожиданных ударов, надо при выходе из ближнего боя наложить открытые ладони обеих рук на бицепсы противника внутри позиции; после этого делают шаг назад и выпрямляют постепенно руки, продолжая блокировать бицепсы противника.

Когда блокирующие руки вытянуты полностью, делается быстрый прыжок назад (рис. 62).

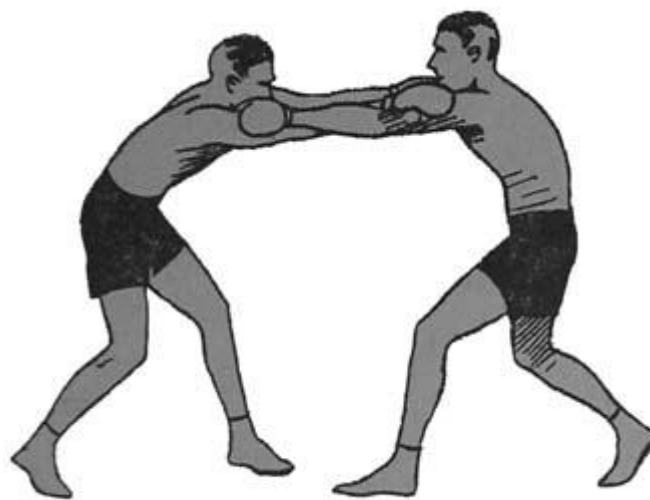


Рис. 62.

7. Метод изучения инфайтинга

Боксеры, изучающие инфайтинг, становятся друг против друга, расставив ноги на ширину плеч и упираясь головой в левые плечи друг друга; кулаки сжаты, руки согнуты, и предплечья соприкасаются. Начинают изучение инфайтинга с ударов в живот. Первоначально бойцы сговариваются, кто бьет, а кто защищается. Когда защита и атака хорошо разучены, противники начинают атаковать, не уставляясь. После изучения работы в живот переходят на удары в голову, причем защита от хука целиком построена на подъеме плеч. Метод изучения тот же, что и работы в живот.

Следующий этап изучения инфайтинга – это комбинация ударов в живот и в голову. Наконец, последний этап – это бой в инфайтинге с входением и выходом из него. Метод такой же, что и при изучении всех комбинаций, т.е. вначале бойцы уставляются, кто атакует и кто входит в инфайтинг, затем это делается без предупреждений.

8. Клинч

Клинчем называется взаимное держание боксерами друг друга одной или двумя руками.

Клинч является одним из способов выхода из боя и правилами разрешен; только слишком большое злоупотребление им влечет за собой предупреждение и даже дисквалификацию за неведение боя.

В случае, если у боксеров при клинче занята только одна рука, следует помнить, что удары свободной рукой будут рассматриваться как запрещенные удары и повлекут дисквалификацию нанесшего удар. В случае клинча рефери командует «брейк эуей» (разойдись) и бойцы должны немедленно разойтись, сделав по шагу назад, после чего бой может быть возобновлен.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бокс требует хорошо координированной работы всей мышечной системы человека. Занимающийся боксом не должен ограничиваться в своих занятиях лишь работой в перчатках, а должен систематически проводить ряд специальных упражнений, развивающих все мышцы тела.

Для людей, мало занимающихся другими видами спорта, изучение и тренировка этих упражнений имеет особое значение, так как без этого им никогда не удастся приобрести физических качеств, необходимых боксеру.

Подготовительные упражнения делятся на общие и специальные.

1. ОБЩИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ходьба. Ходьба проводится коротким, но очень быстрым шагом, в ускоряющемся темпе. По временам частый короткий шаг сменяется удлиненным. Ходьба проводится вперед, назад и вбок.

При движении вбок, например вправо, левая нога либо подтягивается к правой с сохранением расстояния, равного ширине плеч, либо ставится сзади и несколько правее правой (при движении влево, наоборот), в силу чего получается переплетение ног.

Цель этого упражнения – выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно-сосудистой системы к более сильной работе.

2. Бег. Бег, как общее правило, проводится на всей ступне. Руки свободно опущены вдоль корпуса и несколько согнуты.

Мышцы корпуса и рук не напряжены.

3. Вольные движения на ходу. Указанные упражнения обычно проводятся в первый период занятий и являются прекрасной подготовкой всех мышц корпуса для занятий боксом, вырабатывая координацию работы рук и ног. Движения могут даваться весьма разнообразные. Инструктору предоставляется полный простор для изобретательности. Последнему следует помнить одно, что в течение указанной части урока им должны быть даны такие движения, которые проработали бы все мышцы тела. Вольные движения на ходу должны занимать 10 – 12 минут. Каждое упражнение делается 10 – 15 раз. Следует тщательно следить за дыханием, причем дышать нужно диафрагмой.

Даем примерный перечень движений:

- 1) Плечевые части рук опущены вдоль корпуса, предплечья поднимаются вверх ладонями вниз, затем резко опускаются вниз, кулак сжимается. Выдох во время разгибания рук.
- 2) Обе руки резко выбрасываются вперед, параллельно полу, кулак сжимается. Выдох во время выбрасывания рук.
- 3) Обе руки резко выбрасываются вверх, кулаки сжимаются. Выдох во время выбрасывания рук вверх.
- 4) Разгибание рук в стороны из исходного положения: плечевые части руки параллельны полу, предплечья согнуты по направлению к груди. Руки резко разгибаются в стороны, ладонями книзу, кулаки сжимаются. Выдох во время разгибания рук.
- 5) Подняться на носки, вытянуть руки вперед ладонями вниз и резко покачивать руки вниз и вверх (амплитуда 25 – 30 см). Дыхание произвольное, но без задержек.
- 6) То же – руки вытягиваются в стороны.
- 7) То же – руки вытягиваются вверх.
- 8) То же – руки вытягиваются вниз.
- 9) Согнуться в пояснице, опустив руки вниз и несколько вперед, затем, разводя руки в стороны, выпрямиться и прогнуть спину. Выдох во время сгибания вперед.
- 10) Заложить руки за голову так, чтобы грудь была развернута, согнуться в левую сторону вместе с шагом левой ноги. Выдох при сгибании.
- 11) То же – под правую ногу в правую сторону. Выдох при сгибании.
- 12) То же – под каждую ногу вправо и влево. Вдох под правую ногу, выдох – под левую (и наоборот).

13) Встать на носки, вытянувшись до предела вверх, смотря на кончики рук.

14) Поворот плечевого пояса под левую ногу правым плечом вперед и под правую ногу – левым плечом вперед: руки параллельно полу, причем рука одновременно с выносом плеча вперед сгибается, а противоположная рука выпрямляется.

15) Подняться на носки, вытянув руки вверх, ладонями внутрь, качание корпуса вправо и влево (под правую и левую ногу).

16) Руки кладутся на колени, спина прогнута, лопатки сведены, делается глубокое приседание во время шага так, чтобы задняя нога коснулась пола коленом.

17) Руки вперед или за голову, прыгать на корточках.

18) Согнуться в тазобедренном суставе, идти, взявшись руками за щиколотки ног.

Между отдельными упражнениями 10 – 15 секунд обычной ходьбы.

4. Вольные движения стоя, сидя и лежа. Здесь указаны наиболее часто применяющиеся боксерами упражнения, и инструктору дается полная возможность в целях разнообразия давать другие упражнения.

Указанные упражнения служат главным образом для укрепления брюшных поясных мышц.

Упражнения стоя. 1) Ноги ставятся на ширину плеч, ступни параллельно. Руки поднимаются вверх ладонями внутрь, корпус сгибается вперед так, чтобы руки коснулись пола (голова между руками), затем возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох – при выпрямлении.

2) Ноги расставляются возможно шире, руки вытягиваются в стороны параллельно полу. Правой рукой достают носок левой ноги и возвращаются в первоначальное положение, затем левой рукой достают носок правой ноги и возвращаются в первоначальное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох – при выпрямлении.

3) Ноги ставятся на ширину плеч, руки вытянуты вдоль корпуса. Корпус сгибается в пояснице (не прогибаясь) вправо и влево, причем рука противоположной стороны сгибания поднимается, не отрываясь ладонью, от корпуса вверх. Выдох при сгибании влево и вдох – при сгибании вправо (или наоборот).

4) Ноги ставятся на ширину плеч, руки поднимаются вверх над головой и соединяются, корпусом производится вращательное движение вперед, вбок и назад. Голова находится всегда между руками. Выдох при сгибании вперед, вдох при выпрямлении.

5) Ноги ставятся на ширину плеч, ступни параллельно, предплечье сгибается под прямым углом к корпусу, плечевой пояс поворачивается резко вправо и влево. Дыхание произвольное, но без задержек.

Упражнения сидя. 1) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки полусогнуты, правой рукой достается носок левой ноги, а левой рукой – носок правой.

2) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки поднимаются вверх, корпус сгибается вперед до предела, голова всегда остается между руками.

3) Ноги раздвигаются на ширину плеч, руки полусогнуты, предплечья вытянуты вперед, локти прижаты к бокам, ладони обращены вверх. Поочередное выбрасывание рук вперед, соответствующие повороты плечевого пояса.

4) Ноги вытянуты и соединены, левая (правая) нога охватывается под коленом и поднимается обеими руками вверх, притягиваясь к корпусу. Возвращение в первоначальное положение. Вдох – при поднимании ноги, выдох – при опускании.

5) То же – с обеими ногами сразу, колени вместе.

Упражнения лежа на спине. 1) Полусогнутые руки закладываются за голову. Ноги попеременно поднимаются вверх.

2) То же – поднимаются обе ноги вместе до соприкосновения с полом (за головой).

3) Сгибаясь, притянуть колени обеих ног к подбородку, после чего ноги вытягиваются параллельно полу.

4) То же – поочередно каждой ногой (велосипед).

5) Руки вытягиваются прямо за голову, корпус сгибается вперед до соприкосновения рук с носками ног.

6) Правая нога закладывается за левую ногу, руки вытягиваются вбок. Правой рукой касаются ступни правой ноги.

7) То же – левая нога закладывается за правую ногу, левой рукой касаются ступни левой ноги.

8) Перевертываются лицом к полу и выжимаются на руках. Спина прямая.

5. Упражнения с булавами. Берутся простейшие упражнения для укрепления дельтовидных мышц и мышц предплечья.

6. Упражнения с медицинболом: 1) Ноги ставятся на ширину плеч, руки с мячом поднимаются кверху. Мяч бросается вперед всем корпусом, руки не сгибаются.

2) Мяч берется к подбородку, руки сгибаются, и локти сильно отставляются в стороны, параллельно полу. Затем резким распрямлением рук мяч толкается вперед.

3) Мяч берется и одну руку, как ядро, причем другая рука придерживает его вплоть до момента толчка. Резким толчком мяч выбрасывается вперед. Упражнение делается правой и левой рукой.

4) Мяч кладется в локтевой сгиб руки и придерживается ладонью, затем резким поворотом корпуса и размахом руки выбрасывается вперед. То же делается попеременно правой и левой рукой. Это упражнение можно делать также из положения сидя с широко раздвинутыми ногами, что значительно труднее. Упражнения с мячом делаются по 10 – 15 раз.

Здесь указаны лишь наиболее полезные для бокса упражнения с медицинболом; более подробное описание других упражнений можно найти в специальном руководстве.

7. Веревоочка. Упражнение со скакалкой является необходимой частью тренировки боксера. Указанное упражнение вырабатывает подвижность ног и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Начинать изучение работы с веревочкой следует таким образом: веревочка закидывается за спину, касаясь пола. Затем резким движением кистей рук и предплечья она посылается через голову вперед. Когда веревочка дойдет до уровня пола, через нее перепрыгивают сначала левой, а затем правой ногой, не прерывая движения рук. Прыжок делается низкий, без всякого усилия. Когда указанное упражнение вполне усвоено, переходят к изучению других способов выполнения поскоков: выбрасывают вперед попеременно правую и левую ноги, прыгают двумя ногами сразу, не сгибая их в коленях, и т.п.

Работая с веревочкой, следует разнообразить систему прыжков, постоянно меняя темп упражнения. Пока упражнения со скакалкой не вполне усвоены, их следует проделывать с частыми перерывами для отдыха, так как начинающий теряет массу энергии и быстро утомляется. После того как техника упражнений с веревочкой будет усвоена, поскоки можно проделывать без перерывов на протяжении 3 – 6 минут.

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ходьба с ударами. Удары проводятся как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед с выносом вперед левой ноги наносится удар левой или правой рукой. Нужно тренироваться также в нанесении ударов правой рукой одновременно с шагом правой ноги.

При движении назад движение руки всегда должно совпадать с движением назад соответствующей ноги, т.е. удар слева наносится при отходе левой ноги назад.

Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног.

2. Бег с ударами. Бег проводится очень коротким шагом. Принцип координации рук и ног тот же, что при ходьбе с ударами

3. Пуш-пуш. Для выработки устойчивости и умения оказывать максимальное сопротивление применяется упражнение, заключающееся в том, что каждый из двух противников старается оттолкнуть другого. Для этого каждый упирается руками в нижнюю часть груди противника, расставив ноги на ширине плеч, несколько согнув их в коленях и наклонив корпус вперед (рис. 63). Затем противники резко отталкивают друг друга, стараясь не сойти с места. При другом способе выполнения этого упражнения противники упираются в ладони согнутых рук, расположенных на уровне груди.

Несколько иной вид пуш-пуша, преследующий те же цели, – это борьба без приемов, построенная на толчках, причем задача тренирующегося не бросить другого на пол, а оттолкнуть его в сторону или назад.

4. Бой с тенью. Боем с тенью называется бой с воображаемым противником. Боксер атакует и применяет всевозможные виды защиты, предполагая, что против него находится настоящий противник. Во время боя с тенью боксер должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. В целях большей концентрации внимания занимающегося на работе ног, весьма полезно один раунд проводить без ударов, строя его на одних передвижениях.

Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов причем комбинации ударов следует разнообразить. Атак соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Все движения боксера должны быть свободны и не напряжены, удары проводятся без всякой силы, исключительно за счет веса и баланса корпуса.

После каждой проведенной атаки боксер применяет защиту от предполагаемой контратаки противника. Нырки и уклоны должны проводиться с большой быстротой и соединяться с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие.

Бой с тенью не должен быть автоматическим: боксер должен непрерывно думать о выборе способа атаки, возможном контрударе противника и защите от него.

Бой с тенью, если он проводится с соблюдением данных выше указаний, является прекрасной подготовкой боксера к работе в перчатках. Он вырабатывает легкость, подвижность и умение переходить без всякого напряжения от одного удара к другому и из одного боевого положения в другое.

Многие молодые боксеры во время боя с тенью совершенно забывают о правильном положении головы и необходимости сохранять закрытую позицию и начинают работать, либо слишком опуская руки, либо слишком разводя их в стороны. Такая манера вести бой с тенью имеет очень плохие последствия, так как она приучает боксера не держать позиции в бою. Бой с тенью является необходимой составной частью общей тренировки боксера.

5. Аппараты. Для выработки точности, быстроты и силы удара боксеру приходится работать с целым рядом аппаратов, как-то: пунктбол, груша, растяжной мяч на резине, большой мешок и небольшой мешок с песком или горохом для тренировки апперкотов. Даем описание каждого из указанных аппаратов и работы с ним.

1) **Пунктбол** представляет собой небольшой твердый резиновый мяч, обложенный волосом и обшитый тонкой кожей, обычно замшей. Окружность его равна приблизительно 22 см. Пунктбол прикрепляется на тонком прочном шнуре к потолку с таким расчетом, чтобы он был на уровне лица тренирующегося боксера. Тренировка с пунктболом заключается в том, что боксер наносит по последнему различные удары: прямые, боковые и хуки. Принимая во внимание небольшой размер пунктбола и быстрое отскакивание его от низкого потолка, точное попадание по нему представляет значительную трудность и требует длительной работы. Нанося удары, следует передвигаться вперед, назад и в стороны, как в настоящем бою. Работа с пунктболом служит прекрасной тренировкой на точность удара, вырабатывая умение концентрировать свое внимание на кулаке. В настоящее время она применяется всеми первоклассными боксерами.

2) **Груша** представляет мяч грушевидной формы с кожаной покрышкой. Внутренняя резиновая камера накачивается воздухом. Наилучший размер груши: длина 38 см окружность 72 см. Груша прикрепляется посредством шарикоподшипника к платформе. Размер платформы 90х90 см при толщине 6 – 8 см. Платформа должна быть прикреплена к стене весьма прочно, так как постоянные удары легко раскачивают недостаточно прочное крепление.

Работа с грушей основана на том, что при ударе она ударяется в платформу и быстро отскакивает назад, причем задача тренирующегося – ударить ее снова. На груше можно упражняться во всех ударах, за исключением удара снизу.

Работа с грушей служит прекрасным упражнением для выработки резкости и быстроты удара; кроме того, мускулатура рук боксера приучается к напряжению только в самом конце удара. При условии аккуратной тренировки с грушей можно достигнуть большой виртуозности в работе, соединяя удары кулаком с ударами локтем, предплечьем и даже головой. Такая работа настолько занимательна для зрителей, что служит одним из любимых номеров мюзик-холлов за границей.

Однако не следует слишком увлекаться трюковой работой на груше.

Значительно полезнее вести ее как с настоящим противником, комбинируя серии ударов и соединяя их с передвижением. Для этого грушу следует привязывать несколько длиннее, чем обычно. Весьма желательно иметь платформу, дающую возможность работы со всех сторон.

Наиболее распространенные виды работы с грушей следующие:

а) ноги ставятся на одной линии на ширину плеч, предплечья подняты на высоту плеч и параллельны полу; из этого положения наносятся прямые удары правой и левой рукой, причем после каждого удара груша не должна удариться о платформу более трех раз (рис. 64).



Рис. 64.

б) Ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, причем после возвращения груши, отскочившей от платформы, удар повторяется предплечьем той же руки после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки, и т.д.

в) Ноги в том же положении; наносится прямой удар правой рукой, затем, по возвращении груши, удар повторяется локтем той же руки, после этого наносится удар левой рукой, повторяемый локтем той же руки.

г) Ноги в том же положении; наносится поочередно хук правой и левой рукой.

д) Ноги в том же положении; наносится свинг правой и левой рукой (рис. 65).



Рис. 65.

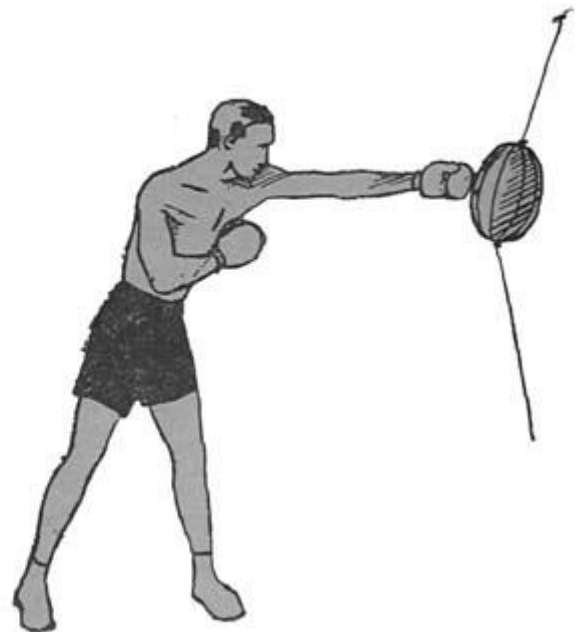


Рис. 66.

е) Ноги в том же положении; наносится свинг, после чего дают возможность груше два раза удариться о платформу и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится свинг другой рукой и т.д.

3) **Растяжной мяч** (рис. 66). Растяжной мяч представляет собой обыкновенный мяч футбольного типа, прикрепляемый резиной к полу и потолку зала.

Благодаря большой амплитуде колебания на растяжном мяче лучше упражняться в длинных ударах, как прямых, так и свингах. В настоящее время груша почти целиком вытеснила растяжной мяч из употребления.

4) **Стенка** (рис. 67). Стенка представляет собой четырехугольную деревянную раму, внутри которой находится металлическая сетка. Поверх сетки накладывается мат из волоса толщиной в 10 см. Длина стенки делается произвольной из расчета 125 см на человека, ширина 80 – 100 см. Стенка укрепляется на высоте головы и живота занимающихся. Количество боксеров, одновременно работающих на стенке, зависит от ее длины. На стенке разучиваются длинные и короткие прямые удары. Инструктору при работе учеников на стенке прекрасно видны все ошибки, делаемые боксерами, в силу чего они легко могут быть исправлены. Работа на стенке служит также прекрасным средством для выработки длины удара («рича»).

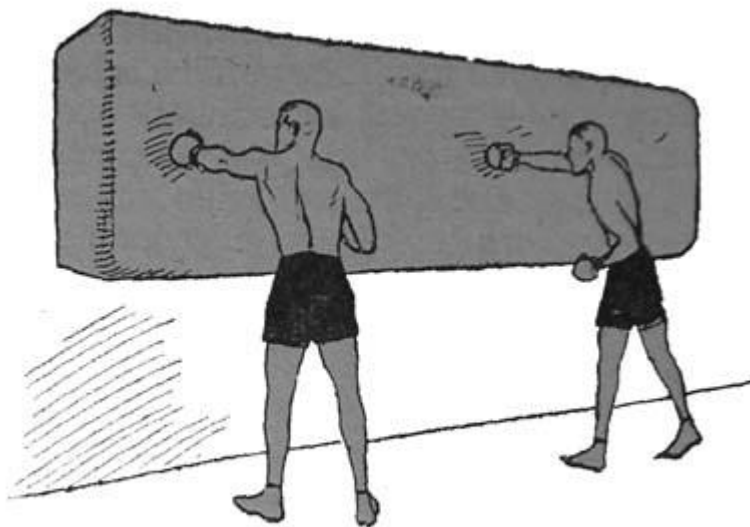


Рис. 67.

5) **Большой мешок** (рис. 68 и 69). Для постановки кулака и выработки силы удара пользуются большим мешком. Вес такого мешка около 37 кг, он состоит из двух мешков – внутреннего с песком и наружного. Между внутренним и наружным мешками прокладывается слой волоса. Размеры мешка – 120 см в окружности и 72 см высоты.

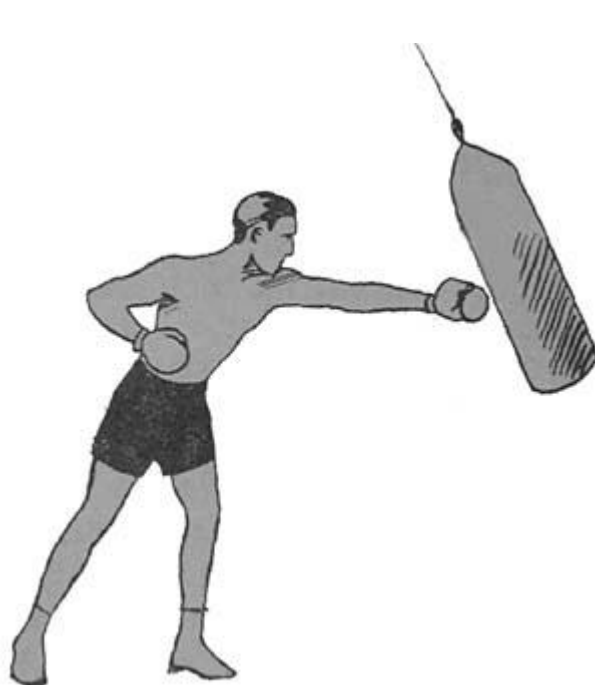


Рис. 68.



Рис. 69.

При постановке ударов на мешке тренирующийся должен следить за правильным положением всей руки и особенно кулака. Последний должен сжиматься в последний момент, когда удар почти касается мешка. Эффективность удара складывается из быстроты движения, умения использовать вес тела, из правильного положения руки и хорошо сжатого кулака. Тренеру следует особенно внимательно следить за тем, чтобы удар был сухим, т.е. рука не задерживалась после соприкосновения с мешком, а молниеносно возвращалась в исходное положение, а также, чтобы удар наносился с предельной скоростью.

На мешке вырабатывают прямые удары, свинги, хуки и короткие прямые. Все удары соединяют с перемещениями вперед, в стороны и назад; таким образом одновременно с тренировкой в ударе занимающийся вырабатывает правильную и быструю игру ног. Работать с мешком следует в специальных перчатках, причем первое время нужно бинтовать руки. На тренировках нужно применять различные серии ударов, меняя комбинации.

6) **Небольшой мешок или груша с песком или горохом.** Кожаная покрышка груши наполняется до половины речным крупным песком, хорошо просушенным, или горохом. Груша подвешивается на блоке к потолку зала на высоте подбородка или живота тренирующегося и служит для тренировки апперкотов. Работа производится так же, как на большом мешке, с перемещениями и в специальных перчатках.

7) **Штанга.** Для укрепления рук и корпуса весьма полезна работа со штангой среднего веса. Из движений можно рекомендовать только темповые движения, т.е. рывки, толчки одной и двумя руками. Из пособий по технике работы со штангами можно рекомендовать книгу Бухарова, Упражнение со штангой, ФИТ, 1933 г.

Однако нужно сказать, что упражнениями со штангой следует заниматься весьма осторожно, так как при слишком большой нагрузке они могут повлечь огрубение и утяжеление мускулатуры рук и ног и большого увеличения веса.

8) **Лапы.** Лапы служат для постановки проверки правильности удара инструктором. В основу конструкции лапы положена безбольная перчатка, только размер ее увеличен до 30 см в диаметре. Лапы должны быть сделаны на обе руки.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУПП

Успешность работы боксерского коллектива в большой степени зависит от правильной организации и подбора групп. Бокс требует от бойца большой самодисциплины, в противном случае он неминуемо переходит в простую драку. Поэтому с первого момента создания групп должен быть заведен такой порядок, который бы способствовал максимальному повышению дисциплины среди членов боксерского коллектива.

Одним из обязательных условий является точное начало занятий в установленное расписанием время. Частые опоздания к началу занятий без серьезных оснований должны пресекаться с самого начала, так как они вносят большую расхлябанность в работу группы.

Вторым обязательным условием является учет посещаемости членов коллектива. Учет ведется старостами групп, выбираемыми из наиболее активных членов коллектива. На их же обязанности лежит: подготовка инвентаря для занятий, уборка инвентаря после занятий, составление коллективных заявок на личное снаряжение (ботинки, трусики и майки) и ведение списка адресов членов группы. В случае срочного выступления коллектива, старосты обеспечивают его сбор.

При неявке преподавателя на занятия староста либо сам проводит урок, либо привлекает для этого наиболее опытных членов коллектива. Совершенно недопустимо, чтобы из-за отсутствия преподавателя срывались занятия, так как последнее, нарушая установленный порядок, дезорганизует группу.

Как общее правило, в боксерском коллективе должно быть две группы: младшая и старшая и в некоторых случаях третья группа – мастеров. При правильной организации работы и достаточном количестве места и инвентаря можно не ограничивать количество занимающихся в группе; но на одного инструктора не должно приходиться более 20 человек.

В младшей группе проходят первоначальные основы бокса, как-то: позицию, передвижения, механику удара, основные защиты, простейшие ответные, условный бой и начинают изучение вольного боя. В старшей группе идет дальнейшее изучение элементов бокса и вольного боя.

Если коллектив имеет большое количество членов, то младшая группа может быть разбита на две подгруппы в зависимости от степени физической подготовленности членов коллектива. Все значкисты и серьезно ранее занимавшиеся какими-либо видами физкультуры и в силу этого достаточно физически подготовленные выделяются в старшую подгруппу, в то время как остальные составляют младшую. Разница в методе ведения занятий с этими двумя подгруппами заключается главным образом в степени их нагрузки подготовительными упражнениями и скорости прохождения курса.

Залогом успешной работы коллектива является постоянный состав группы. При условии текучести состава занимающихся крайне затрудняется плановое, ведение урока, приходится учитывать разную подготовленность занимающихся и сообразно этому строить уроки.

Помещаемые ниже программы и методика группового обучения боксу ориентированы на учебные группы с постоянным составом, т.е. на спортивные школы.

Для секционной работы можно рекомендовать следующее:

1) несколько более замедленное ведение занятий по сравнению с данными здесь сроками с тем, чтобы вновь поступающие ускоренным темпом могли догонять всю группу;

2) иметь одного или двух ассистентов, на обязанности которых лежат занятия со вновь поступающими, с тем, чтобы через несколько уроков их можно было влить в общую группу.

3) перевод в старшую группу делать в течение всего года в зависимости от успеваемости занимающихся. При такой организации работы инструктор имеет возможность не отрываться от основного ядра группы и планомерно вести занятия.

2. ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ, ПОСТРОЕНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В соответствии с делением обучаемых на младшую и старшую группы весь материал по боксу проходит на двух курсах: младшем и старшем. Каждый курс имеет свою особую программу обучения, прохождение которой укладывается в 10 месяцев. Таким образом полное усвоение материала обеих программ потребует 20 месяцев.

В программы обучения входят общие и специальные подготовительные упражнения и элементы бокса.

Младший курс

В программу младшего курса входят:

1. Общие подготовительные упражнения: а) ходьба и бег, б) вольные движения на ходу, в) вольные движения стоя, сидя, лежа, г) булава, д) веревочка, е) медицинбол.

2. Элементы бокса: а) позиция, б) передвижения, в) удары, г) защита (кроме боковых шагов), д) простейшие комбинации, е) условный бой, ж) вольный бой.

3. Специальные упражнения: а) ходьба и бег с ударами, б) пуш-пуш, в) бой с тенью, г) аппараты, д) постановка ударов на лапе.

Методика и порядок прохождения программного материала. Как правило, урок по боксу начинается с построения занимающихся в одну шеренгу. После этого подается две-три команды, имеющих своей целью собрать внимание группы. Когда это сделано, переходят к различным видам ходьбы с постепенным ее ускорением. Ходьба заканчивается короткой пробежкой.

Далее переходят к ходьбе и бегу с ударами и вольным движением на ходу. Принцип подбора вольных движений следующий: от медленных движений переходят к более быстрым и от упражнений для конечностей к упражнениям для корпуса. Особое внимание уделяется упражнениям на сгибание и повороты торса.

Вольные движения стоя, сидя, лежа выполняются в две шеренги; каждое упражнение повторяется 6 – 10 раз. Темп их проведения зависит от степени тренированности группы. При подборе упражнений упор делается на упражнения на гибкость, на растягивание мышц и связок и на укрепление брюшного пресса.

После вольных движений идут веревочки и булавы. При работе с веревочкой следует выбирать стиль, дающий максимальную подвижность ног от колена. Далее следует бой с тенью и изучение элементов бокса.

Первоначальное изучение элементов бокса проводится без перчаток в строю, и все движения выполняются по команде. Удары проводятся без напряжения, но с ускорением к концу. Кулак сжимается только в самом конце удара, так как преждевременное сжатие кулака вызывает напряжение всей руки, что лишает ее быстроты. При изучении защит занимающиеся ставятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутой левой руки. Удары наносятся поочередно каждой шеренгой по команде без всякой силы слабо сжатым кулаком. Начиная с 4 – 6 урока (в зависимости от состава группы) после 10 минутной работы в строю переходят на индивидуальное изучение в перчатках всего пройденного, причем занимающимся предварительно даются указания о дистанции. При условии достаточного количества перчаток, занятия ведутся одновременно всеми занимающимися попарно.

При переходе к работе в перчатках занимающимся следует давать максимум свободы в смысле передвижений и инициативы. Все удары наносятся с движением вперед, после чего занимает исходная дистанция для атаки. Когда идет работа парами, инструктор, переходя от одной к другой, следит за точностью выполнения своих заданий, исправляя замеченные ошибки. Длительность работы в перчатках 12 – 15 минут, после чего переходят к другим упражнениям.

К изучению комбинаций приступают приблизительно через 3 месяца со дня начала занятий в группе. Метод изучения комбинаций (ответных ударов) тот же, что и ударов и защит, т.е. в строю в две шеренги. Удары проводятся без силы, слабо сжатым кулаком, главное внимание обращено на правильность работы ног и корпуса.

В каждый урок дается не больше одной новой комбинации, причем все пройденные повторяются каждый раз. После прохождения комбинаций и ударов в строю в течение 10 – 15 минут переходят на работу в перчатках парами. Каждой паре предоставляется право проводить любую из пройденных комбинаций, и задача инструктора сводится лишь к исправлению замеченных им ошибок и к наблюдению за тем, чтобы удары проводились быстро, но без силы, так как, опасаясь сильных ударов, занимающиеся неправильно проводят комбинации.

Переходным этапом к вольному бою служит так называемый условный бой. Его начинают после того, как занимающиеся освоили достаточное количество ударов и защит. Немного позже, не прекращая условного боя, переходят к спаррингу. Ученикам при этом запрещают бить сильно, преподаватель все время следит за боем, поправляя все ошибки, добиваясь совершенно правильного проведения приемов и часто останавливая бой для поправок. Длительность тренировочного боя в этом периоде – один раунд в 2 минуты.

Наибольшая нагрузка в уроке падает на веревочку (при условии быстрого темпа) и вольный бой.

Закончив вольный бой, переходят к специальным упражнениям, как-то: пуш-пуш, работе на стенке, мешку, груше, к ударам по пунктболу. Кроме того, в эту часть урока включаются упражнения с медицинболом. В целях одновременного охвата всей группы занимающиеся распределяются по отдельным видам упражнений, постепенно чередуясь; таким образом, каждый проходит весь цикл упражнений, намеченных инструктором.

Между отдельными видами упражнений делается 1 минута перерыва. В течение первых 30 уроков все удары и защиты, накануне пройденные, обязательно повторяются на следующий день. Начиная с 30-го урока, удары проходятся на широких лапах. В течение второго полугодия занимающиеся имеют ряд соревновательных встреч, причем за 1 месяц до боя особое внимание уделяется вольному бою (спаррингу).

Примерное распределение материала по урокам. Поскольку общие подготовительные упражнения крайне мало изменяются на протяжении всего курса (меняется только темп и количество повторений), имеется возможность дать их перечень с указанием времени выполнения на весь год:

	Мин.
1. Ходьба и бег	5
2. Вольные движения на ходу	9
3. Вольные движения стоя, сидя, лежа	12
4. Булавы	3
5. Веревочки	3

В примерных схемах урока нами дается в каждой схеме материал на 3 урока и порядок его прохождения.

Исходя из особенностей группы, инструктор разбивает этот материал по урокам. Это касается как изучения элементов бокса, так и специальных подготовительных упражнений.

Схематические уроки

1 – 3-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Позиция	30
3. Работа ног	
4. Прямой левой в лицо	
5. Прямой левой в корпус без наклона и с наклоном	
6. Защита блокажем	
7. Медицинбол	5
8. Пуш-пуш	3

4 - 6-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Прямой правой в лицо	20

3. Прямой правой и корпус	
4. Прямые удары левой, правой («раз – два»)	
5. Защита блокажем	
6. Атака прямым левой в лицо – блокаж и ответ прямым левой в лицо и корпус	10
7. Медицинбол	5
8. Пуш-пуш	3

7 – 9-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	20
3. Прямой левой в лицо с шагом вперед	
4. Прямой правой в лицо с шагом вперед	
5. Свинг левой в лицо и корпус	
6. Свинг правой в лицо и корпус	
7. Свинг с шагом вперед	
8. Защита блокажем от свингов	
9. Защита блокажем от прямых ударов в корпус	
10. Атака прямым левой в лицо – блокаж и ответ свингом левой в лицо и корпус	10
11. Медицинбол	5
12. Пуш-пуш	3

10 – 12-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Свинг левой в корпус с наклонным корпусом	20
4. Свинг левой, правой	
5. Прямой удар слева и свинг в лицо справа	
6. Защита от ударов в живот подставкой предплечья	
7. То же от ударов в живот отбивом внутрь	
8. Атака прямым левой в лицо – наклон и ответ свингом левой в корпус	8
9. Условный бой	2
10. Медицинбол	3
11. Пуш-пуш	3

13 – 15-й уроки

	Мин.
--	------

1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Серия ударов из двух прямых в лицо (.раз – два») и двух свингов	20
4. Два прямых левой в лицо	
5. Прямой левой в лицо, правой в корпус	
6. Защита отбивом внутрь от прямых ударов	
7. Атака прямым левой в лицо – отбив внутрь и ответ левой прямым или свингом в голову и корпус	3
8. Условный бой	2
9. Медицинбол	3
10. Пуш-пуш	3

16 – 18-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Прямой удар слева в лицо и свинг справа в корпус	20
4. Два прямых слева в лицо и справа в корпус	
5. Защита отбивом наружу от прямых ударов в лицо	
6. Атака прямым левой в лицо – отбив наружу и ответ левой прямым и свингом в голову и корпус	8
7. Условный бой	2
8. Работа на стенке	3
9. Медицинбол	3
10. Работа на мешке	3

19 – 21-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Серия ударов из двух прямых в лицо и двух прямых в корпус	20
4. Защита от свингов подставкой кисти или предплечья	
5. Защита от прямых ударов в корпус отбивом внутрь	
6. Защита от прямого удара в корпус подставкой предплечья	
7. Атака прямым правой в лицо – отбив внутрь и ответ правой прямым или свингом в лицо и корпус	8
8. Условный бой	2
9. Работа на стенке	3
10. Медицинбол	3
11. Работа на мешке	3

22 – 24-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Хук справа в лицо и корпус	20
4. Хук слева в лицо и корпус	
5. Хук справа с шагом вперед	
6. Хук слева с шагом вперед	
7. Защита от прямых ударов отбивами вверх	
8. Защита отклонением назад при свинге	
9. Защита шагом назад при свинге	
10. Атака прямым правой в лицо – отбив наружу и ответ правой прямым или свингом в лицо и корпус	8
11. Условный бой	2
12. Работа на мешке	3

25 – 27-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Серии из 2, 3 и 4 хуков в лицо	20
4. Прямой слева и хук справа в лицо	
5. Защита от прямых ударов уклоном	
6. Защита входением внутрь удара при свинге	
7. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив внутрь и ответ хуком левой (правой) в лицо и корпус	8
8. Условный бой	2
9. Работа на мешке	3
10. Работа на груше	6

28 – 30-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Апперкот справа в лицо и корпус	20
4. Апперкот слева в лицо и корпус	
5. То же с движением вперед	
6. Прямой слева в голову и апперкот справа в корпус	
7. Защита от прямых ударов в голову нырками	
8. Защита от хуков блокировкой в конце удара	
9. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив внутрь и ответ апперкотом левой (правой) в лицо и корпус	8

10. Условный бой	2
11. Работа на мешке	3
12. Работа с грушей	6

31 – 33-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Хук слева в голову и апперкот справа в корпус	20
4. Прямой слева в голову, хук справа в голову и апперкот слева в корпус	
5. Защита от свингов в голову нырком	
6. Защита от прямых ударов отклонением и шагом назад	
7. Защита от хуков блокажем в начале удара	
8. Защита от хуков подставкой	8
9. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив наружу и ответ хуком, апперкотом левой (правой) в корпус и лицо	
10. Условный бой	
11. Работа с пунктболом	
12. Работа с мешком	
13. Работа с грушей	6

34 – 36-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Защита от апперкота блокажем в конце удара	20
4. Защита от апперкота блокажем в начале удара	
5. Защита от апперкота подставкой	
6. Защита от прямого удара слева и справа прямой защитой	
7. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив левой сверху и апперкот правой в корпус	8
8. Условный бой, 2 раунда по 2 мин	5
9. Работа с пунктболом	3
10. Работа на мешке	3
11. Работа с грушей	6

37 – 39-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2

3. Атака прямым левой (правой) в лицо – уклон вправо (влево) и ответ левой (правой) в корпус и голову	20
4. Условный бой, 2 раунда по 2 мин	5
5. Работа с пунктболом	3
6. Работа на мешке	3
7. Работа на груше	6

40 – 42-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Атака прямым левой (правой) в лицо, уклон влево (вправо) и ответные удары в корпус и голову	30
4. Условный бой, 2 раунда по 2 мин	5
5. Работа с пунктболом	3
6. Работа на мешке	3
7. Работа с грушей	6

43 – 45-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Атака хуком левой (правой) в лицо – нырок и ответные удар левой (правой) в корпус (1 темп)	30
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 1 раунд в 2 мин	2
6. Работа с пунктболом	3
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6

46 – 48-й уроки

	Мин,
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	2
3. Атака хуком левой (правой) в лицо, нырок и ответные удары левой (правой) в корпус и лицо (2 темпа)	30
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 1 раунд в 2 мин	2
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6

49 – 51-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив внутрь и ответ в лицо хуком левой (правой) и апперкотом правой (левой) в корпус	30
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 1 раунд в 2 мин	2
6. Работа на мешке	3
7. Работа с грушей	6
8. Работа с пунктболом	2
9. Постановка ударов на лапе	2

52 – 54-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив наружу и ответ апперкотом левой (правой) в корпус и хуком левой (правой) в челюсть	30
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 1 раунд в 2 мин	2
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

55 – 57-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо – отбив левой сверху и ответ апперкотом правой в корпус и хуком левой в челюсть	30
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 1 раунд в 2 мин	2
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	5
9. Постановка ударов на лапе	2

58 – 60-й уроки

	Мин.
--	------

1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо – уклон вправо (влево) и ответ прямым левой (правой) в корпус и хуком правой (левой) в челюсть	30
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 1 раунд в 2 мин	2
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

61 – 63-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо, уклон влево (вправо) и ответ хук правой (левой) в челюсть (кросс) через руку противника и апперкот левой (правой) в корпус	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

64 – 66-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо, уклон влево (вправо) и ответ апперкотом левой (правой) в корпус и хуком правой (левой) в челюсть	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

67 – 69-й уроки

	Мин.
--	------

1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака прямым левой (правой) в лицо, уклон влево (вправо) и ответ прямым правой (левой) в корпус и апперкотом левой (правой) в лицо	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

70 – 72-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака хуком левой (правой) в лицо, нырок и ответ хуком левой (правой) в корпус и хуком правой (левой) в челюсть	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

73 – 75-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Атака хуком левой (правой) в лицо, нырок и ответ хуком правой (левой) в челюсть и левой (правой) в корпус	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

76 – 78-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22

2. Бой с тенью	5
3. Изучение ответных ударов сериями в 3 удара при условии атаки одним ударом	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

79 – 81-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	6
3. Изучение ответных ударов сериями в 3 удара при условии атаки одним ударом	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	3
9. Постановка ударов на лапе	2

82 – 84-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Изучение ответов сериями в 3 удара при условии атаки 1 ударом	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	3
9. Постановка ударов на лапе	2

85 – 87-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Изучение ответов сериями в 3 удара при условии атаки 1 ударом	25

4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

88 – 90-й уроки

	Мин.
1. Общие подготовительные упражнения	22
2. Бой с тенью	5
3. Изучение ответов сериями в 3 удара при условии атаки 1 ударом	25
4. Условный бой, 1 раунд в 2 мин	2
5. Вольный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	2
7. Работа на мешке	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	2

Старший курс

В программу старшего курса входят:

1. Общие подготовительные упражнения: а) ходьба и бег, б) вольные движения на ходу, в) вольные движения стоя, сидя, лежа, г) веревочка.
2. Элементы бокса: а) изучение боковых шагов, б) контрудары, в) атаки из 2, 3 и 4 ударов, г) комбинации, д) близкий бой, е) вольный бой.
3. Специальные упражнения: а) ходьба с ударами, б) бой с тенью, в) аппараты, г) постановка ударов на лапе.

Методика и порядок прохождения программного материала. Порядок проведения программного материала тот же, что и на первом курсе, т.е. начинают с подготовительных упражнений, как-то: ходьбы и бега, ходьбы с ударами, вольных движений на ходу, вольных движений сидя, лежа и веревочки. Далее следует бой с тенью и изучение элементов бокса.

Метод изучения тот же, что и на первом курсе, т.е. вначале все проделывается в строю, а затем в перчатках парами. Главное внимание в течение этого периода обращается на вольный бой. Руководитель дает указания по тактике ведения боя; приучает бойцов к удару путем обмена легкими ударами без защит. Во время вольного боя инструктор делает указания боксирующим, останавливая, если необходимо, бой, строго наблюдая за исполнением всех правил бокса.

В последней специальной части урока особое внимание уделяется работе на груше и постановке ударов на лапах. Порядок проведения этой части урока тот же самый, что и на первом курсе.

Примерное распределение материала по урокам. Так же, как и на первом курсе, подготовительные упражнения первой части урока крайне мало изменяются в течение всего года. Даем их перечень с указанием времени проведения:

	Мин.
1. Ходьба с ударами	3
2. Вольные движения стоя, сидя, лежа	10
3. Веревочка	6

В каждой примерной схеме нами дается материал на 5 уроков и порядок его проведения. Этим инструктору предоставляется возможность строить урок, исходя из специфических особенностей занимающихся.

Схематические уроки

1 – 5-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 2 мин	5
3. Изучение контрударов на атаку 2 ударами	30
4. Изучение защиты от прямого удара слева боковым шагом вправо	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

6 – 10-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 2 мин	5
3. Изучение контрударов на атаку 2 ударами	30
4. Изучение защиты от прямого справа боковым шагом влево	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 2 мин	5
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

11 – 15-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 2 мин	5
3. Изучение ответных комбинаций на прямой слева при условии защиты шагом вправо	30
4. Изучение контрударов на атаку 2 ударами	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

16 – 20-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 2 мин	5
3. Изучение ответных комбинации на прямой справа при условии защиты шагом влево	30
4. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
5. Работа с пунктболом	6
6. Работа с мешком	3
7. Работа с грушей	6
8. Постановка ударов на лапе	3

21 – 25-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 3 мин	7
3. Изучение позиций инфайтинга	30
4. Изучение ударов в корпус и защит в инфайтинге	
5. Изучение атак из трех ударов (первая атака не удалась)	
6. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
7. Работа с пунктболом	6
8. Работа с мешком	3
9. Работа с грушей	6
10. Постановка ударов на лапе	3

26 – 30-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 3 мин	7
3. Изучение в инфайтинге ударов в голову и защит	30
4. Изучение атаки «раз – два – три»	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

31 – 35-й уроки

	Мин.
--	------

1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 3 мин	7
3. Изучение входа в инфайтинг	30
4. Изучение атаки слева и справа (неудача и «раз – два – три»)	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

36 – 40-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью, 2 раунда по 3 мин	7
3. Изучение выхода из инфайтинга	30
4. Изучение атаки «раз – два – три – четыре»	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

41 – 45-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20
2. Бой с тенью	7
3. Изучение ряда комбинаций в инфайтинге	30
4. Выход из угла канатов	
5. Глухая позиция	
6. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
7. Работа с пунктболом	6
8. Работа с мешком	3
9. Работа с грушей	6
10. Постановка ударов на лапе	3

46 – 50-й уроки

	Мин.
1. Подготовительные упражнения	20

2. Бой с тенью, 2 раунда по 3 мин	7
3. Тренировка выбранных самими боксерами комбинаций	30
4. Обмен ударами без защиты	
5. Тренировочный бой, 2 раунда по 3 мин	7
6. Работа с пунктболом	6
7. Работа с мешком	3
8. Работа с грушей	6
9. Постановка ударов на лапе	3

Начиная с 51-го урока, каждым из боксеров группы выбираются несколько комбинаций, наиболее соответствующих его физическим и психическим свойствам, и разучиваются самым тщательным образом с тем, чтобы они могли выполняться почти автоматически.

С этого периода инструктор подходит к каждому боксеру группы с точки зрения его индивидуальных особенностей. В случае наличия каких-либо недостатков у занимающегося ему даются специальные упражнения с целью их ликвидации.

Как пример можно указать на недостаточную свободу владения левой рукой. В этом случае занимающемуся нужно давать больше комбинаций на двойной удар слева и заставлять вести условный бой, пользуясь только левой рукой.

Нужно обратить особое внимание на приучение боксера к удару. Хороший боксер должен совершенно не думать о болевых ощущениях, возможных при получении удара.

Одним из способов приучить бойцов не теряться при получении удара служит обмен слабыми ударами без защиты. Единственным видом защиты, который можно допустить при этой тренировке, является уход головой одновременно со своим ударом.

Если у одного из бойцов группы хромает защита, то весьма рекомендуется поставить его к стене, чтобы он не мог отойти, а другому боксеру дать указания наносить тот или иной удар. После того как этим способом достигнуто некоторое улучшение в защите, дается условный бой с задачей только защищаться от самых разнообразных атак

Глава третья. Подготовка к соревнованиям и участие в них

ПОДГОТОВКА К МАТЧУ

Подготовка к матчу складывается из режима и специальной тренировки.

Для успешного выступления в соревновании боксер, как и всякий другой спортсмен, должен провести в течение определенного времени специальную подготовительную тренировку.

Матч бокса требует громадной затраты физической и нервной энергии. Поэтому боксер, выступающий на соревнованиях, должен быть в прекрасной форме, т.е. отлично тренирован психофизически.

Однако следует помнить, что лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Чрезмерная нагрузка во время тренировки не только не дает желательных результатов, но, напротив, вызывает переутомление с его характерными явлениями: упадком энергии, сонливостью, рассеянностью, плохим аппетитом, отсутствием инициативы и потерей веса.

Усталость появляется особенно быстро при малокровии, плохом отдыхе, недостаточном питании и утомительной работе, как умственной, так и физической.

Режим заключается в правильном образе жизни, хорошем отдыхе, достаточном количестве упражнений на открытом воздухе, своевременном питании и теплом душе. Особое внимание должно быть уделено сну. Боксер в период тренировки должен спать не менее 9 часов, причем ложиться не позднее 10 – 11 часов. Стол должен быть разнообразным и легким, с достаточным количеством овощей и фруктов. В период тренировки кофе и крепкий чай заменяются молоком и водой. Алкоголь и курение должны быть совершенно исключены из обихода тренирующегося. Нарушение этих правил, особенно в отношении алкоголя, может совершенно свести на нет результаты тренировки.

Весьма рекомендуется в период тренировки отдавать достаточное время играм на воздухе, как например: гандболу, баскетболу, волейболу, теннису и бейсболу, однако наблюдая, чтобы они не утомляли тренирующегося.

Даем распорядок дня и тренировки для физкультурника, занятого 6 – 8 часов работой на производстве или в учреждении.

Встать за полтора-два часа до выхода на работу с тем, чтобы иметь возможность сделать прогулку в 3 – 4 километра. Костюм для прогулки: свитер, длинные брюки, башмаки или туфли на толстой подошве с широкими каблуками. Прогулка делается быстрым шагом, а во второй половине проводится ходьба с ударами. Во время прогулки делаются один-два броска бегом на 50 м. Последние 5 – 10 минут прогулки пробегают ровным бегом, постепенно ослабляя его к концу пути с тем, чтобы вернуться шагом. По возвращении домой принимают теплый или комнатной температуры душ (или обтираются теплой водой), переодеваются, пьют молоко и едят легкий завтрак из двух яиц, хлеба с маслом и сыром и идут на работу.

Между 12 и 1 часом во время обеденного перерыва едят второй раз, по возможности горячую пищу.

Вернувшись домой в 4 ¹/₂ – 5 часов, обедают, введя в меню достаточное количество овощей.

После обеда 1 час отдыха.

В 7 ¹/₂ – 8 часов начинается работа в тренировочном зале. Принимая во внимание, что утреннюю прогулку может выполнять лишь очень ограниченное количество людей (из-за необходимости раннего ухода на работу), центр тяжести тренировки падает на вечернюю работу в спортзале. Порядок тренировки следующий:

	Мин.
1. Разогревание	2
2. Изучение атак, защит и контратак	20
3. Вольный бой (2 раунда по 3 мин. или 3 раунда по 3 мин.)	11
4. Веребочка (2 раунда по 3 мин.)	7
5. Бои с тенью (2 раунда по 2 мин.)	5
6. Пунктбол (2 раунда по 3 мин.)	7
7. Груша (2 раунда по 3 мин.)	7
8. Большой мешок, 1 раунд	3

9. Малый мешок (груша с горохом), 1 раунд	3
10. Упражнения для брюшного пресса	10

Порядок упражнений при тренировке к матчу значительно отличается от обычного урока. Это объясняется необходимостью, с одной стороны, приблизить условия тренировки к условиям матча, а с другой – придать больший удельный вес спаррингу.

Между раундами 1 минута перерыва. Больших промежутков делать не надо, так как тренирующийся выходит из темпа работы. Таким образом, боксер проводит в зале 1 час 40 мин., а с душем и массажами – 2 часа. В 10^{1/2} часов боксер ложится спать.

Период тренировки длится от 4 до 6 недель. Тренировка производится 3 раза в шестидневку. В случае, если, придя на тренировку, занимающийся чувствует некоторую вялость или утомление, он не должен заставлять себя тренироваться; лучше дать себе полный отдых или ограничиться вольным боем.

Нужно помнить, что главное в тренировке – работа в перчатках.

Само собой разумеется, что данная схема тренировки может несколько видоизменяться в зависимости от подготовленности боксера, его индивидуальных особенностей и рода его работы.

Приведенная в настоящей главе схема тренировки является схемой зимней тренировки боксера. Летом, когда представляется возможность вести тренировочные занятия на открытом воздухе, ряд упражнений заменяется элементами легкой атлетики.

Среди физкультурников существует мнение, что бокс является специфическим «зимним» видом спорта и что с наступлением весны тренировку по боксу следует бросать, переходя на занятия каким-либо другим видом спорта.

Такая точка зрения безусловно ошибочна. Можно с уверенностью сказать, что только в летних условиях тренировка боксера разворачивается в полном объеме. Только летнее время дает возможность целиком использовать ряд элементов легкой атлетики и уделить достаточное количество времени играм на воздухе. Из элементов легкой атлетики, за счет сокращения всех видов ходьбы, вольных движений на ходу и веревочки, вводятся следующие:

1. 3 – 4 спринтерских броска по 30 – 40 метров.
2. 3 – 4 прыжка в длину с разбега.
3. 3 – 4 прыжка в высоту с разбега.
4. 5 – 6 толчков каждой рукой ядра.
5. 5 – 6 бросков гранаты.
6. 5 – 6 бросков диска, молота или мяча.
7. Бег на 1 000 метров.

Не реже двух раз в декаду делается пробежка (кросс) на 3 – 5 км.

Само собой разумеется, что все перечисленные элементы легкой атлетики входят не в один урок, а распределяются инструктором в соответствии с его схемой урока так, чтобы не получилось перегрузки и утомления.

Для большей ясности даем таблицу летней тренировки:

	Мин.
1. Легкоатлетические упражнения	25
2. Изучение приемов	10
3. Вольный бой (2 раунда по 3 мин.)	7
4. Бой с тенью (2 раунда по 2 мин.)	5
5. Аппараты (5 раундов по 3 мин.)	15
6. Упражнения для брюшного пресса	6

Между отдельными раундами 1 минута перерыва. Общая длительность тренировки около 1 часа 40 минут.

Признаки успешной тренировки: повышение бодрости, энергии, активности, установка хорошего дыхания и желание вести бой. Если этого состояния у боксера нет, следовательно он несколько переутомлен, и ему следует в течение 2 – 4 дней дать себе полный отдых, а затем перейти к тренировке, немного ослабив ее нагрузку.

Если боксер превысил свой вес и ему необходимо его сбавить, вся тренировка проводится в теплом трико. Когда одной тренировкой в теплом трико вес согнать нельзя, боксеру приходится применить особый пищевой режим, максимально сократив прием жидкостей и заменив хлеб сухарями или галетами.

Сгонка веса должна быть постепенная, не больше 150 – 200 г ежедневно. Таким образом можно без всякого ущерба для здоровья согнать до 3 кг. Сгонка веса посредством бани не рекомендуется, так как часто отражается на работе сердца.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ БОЙ (СПАРИНГ)

Переходной стадией к вольному бою служит так называемый условный бой. Он заключается в том, что обоим бойцам дается определенное задание по ведению боя. Условный бой применяется, с одной стороны, для того, чтобы дисциплинировать бойца, заставив его контролировать каждое свое движение, а с другой – чтобы упростить бой в отношении возможных комбинаций и этим облегчить ориентировку в нем начинающим бойцам. Задания на ведение боя могут быть самые разнообразные, например: работа одной левой рукой, атака только прямым ударом, атака свингами, защита только отходом и уклоном, и т.п.

После того как боксер хорошо осваивается при ведении условных боев, переходят к вольному бою. Нужно твердо помнить, что все приемы и комбинации, которые проделывает занимающийся боксом при изучении элементов бокса, должны вводиться в вольный бой.

Только вольный бой окончательно вырабатывает чувство дистанции, времени и быстроту реакции при самых сложных положениях. Вольный бой является самой важной частью тренировки к матчу; лучше сократить остальную часть тренировки, но спарринг должен быть оставлен в полной мере. Можно иметь хорошо поставленный удар, прекрасно знать ряд комбинаций, но, если перед матчем не было достаточного количества вольных боев, боксер не сможет ориентироваться во время матча.

В силу вышеуказанного боксеры должны уделять достаточно внимания спаррингу. Только при условии большой продуманности каждого боя, исправления замеченных ошибок и проведения разученных комбинаций спарринг даст то, что от него требуется. Чем продуманнее у боксера каждый вольный бой, тем быстрее он будет совершенствоваться. Во время спарринга не нужно вкладывать всю силу в свой удар, так как последнее повлечет ненужную при спарринге осторожность обоих бойцов.

Необходимо следить за тем, чтобы атаки проводились быстро и вполне законченно. Разработка молниеносных и разнообразных атак, начинаемых с правильной дистанции, – одна из главных задач спарринга. Следует тщательно следить за правильностью проведения ударов и сжатием кулака. Нужно помнить, что ошибочные движения очень быстро усваиваются и потом от них очень трудно избавиться. Из наиболее распространенных ошибок укажем на удар слабо сжатым кулаком и хук мало согнутой рукой внутренней частью перчатки. Кроме того, нужно помнить о необходимости сохранения позиции. Работа ног должна быть быстрая, но без излишней суетливости. Не нужно слишком много «танцевать» на ринге. Это, кроме утомления, ничего не даст. В бокс все движения должны быть строго целесообразны. Главная работа должна падать на левую руку, так как она подготавливает весь бой: правая рука служит лишь резервом, который выдвигают в решительный момент. Во время спарринга тренирующийся должен как можно чаще разнообразить свой бой, переходя от дистанционного боя к инфайтингу и обратно. Только при спарринге вырабатывается настоящее чувство дистанции. Атакующий должен твердо помнить, что ему для атаки нужно занять такую позицию, откуда он, сделав бросок, сможет достать своего противника.

Чувство времени – свойство, совершенно необходимое боксеру, также вырабатывается спаррингом. Не имея достаточного количества вольных боев, боксер всегда будет опаздывать либо в атаке, либо в защите и контрударе. Во время спарринга боксер должен учиться работать точно. Не нужно засыпать своего противника градом ударов, большинство которых не достигает цели. Каждый удар должен быть содержательным, т.е. направляться в строго определенное место. Только спаррингом боксер сумеет выработать в себе нужное спокойствие в работе, хладнокровное отношение к удару. Нужно помнить, что излишняя нервность вызывает задержку дыхания и ускоряет работу сердца, что влечет за собой быстрое утомление бойца. Часто приходится видеть, что тренированные атлеты, начиная заниматься боксом, выдыхаются при спарринге в 2 минуты. Последнее объясняется прежде всего чрезмерным напряжением нервной системы.

При спарринге необходимо следить за соблюдением всех правил бокса и держаться вполне корректно. Нужно помнить, что каждый тренировочный бой есть зачет перед экзаменом – матчем.

При подготовке к матчу полезно тренироваться с несколькими партнерами, выбирая их среди боксеров не только своего, но и смежных весов. Тренировка с более легким противником приучает к быстроте, с более тяжелым – к сильному удару и ближнему бою. В процессе подготовки к матчу можно провести 3 – 4 боя полной силой для проверки своего удара и умения выносить удары противника.

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ МАТЧА

Как боевые операции на фронте подчинены определенным законам тактики и стратегии, так и бой на ринге имеет свои определенные законы. Под тактикой боя следует понимать то или иное использование данного момента боя, в то время как под стратегией матча – общее построение боя, в зависимости от физических данных своих и своего противника.

Владение тактикой боя является в большей степени природным талантом. Оно заключается в интуитивной оценке данного момента боя, в определении чутьем по малейшему движению противника его дальнейших намерений.

Редко оба боксера имеют один и тот же стиль боя. В силу этого у каждого из них имеется возможность построения плана своей атаки и защиты в соответствии с особенностями своего противника. Например некоторые боксеры особое внимание обращают на защиту своей челюсти и солнечного сплетения. Это сразу указывает их слабые места, и поэтому задача противника уделить особое внимание этим наиболее уязвимым точкам. Многие боксеры обнаруживают свои уязвимые места даже при мало активных действиях противника. Иногда бывает достаточно легкого финта, чтобы вызвать с их стороны защиту этого места. Такой боксер является наиболее выгодным объектом инфайтинга, так как в результате ряда ударов в область ребер или печени его легко заставить поднять или опустить руки и таким образом открыть свое наиболее уязвимое место.

Одновременно с этим нужно отмечать, с какого расстояния удар противника бывает наиболее действительным. Как только это будет установлено, нужно стараться находиться вне этой дистанции с тем, чтобы его удары были менее жестоки, а также для того, чтобы ослабить его атаку или ответы на атаку. Для этой цели следует держаться или на несколько сантиметров дальше от противника или (что выгоднее) ближе. Следует стараться всегда быть в центре ринга и держать противника в углу или у веревок. Если противник, сбитый ударом в челюсть, поднялся ранее 10 секунд, нужно нанести удар в живот; если же был нокаут от удара в живот, то следует провести удар в челюсть, так как боксер, получивший сильный удар, инстинктивно защищает пораженное место.

1. ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОЯ

Рассмотрим более детально те основные моменты, из которых складывается тактика боя.

1. Вызов противника на определенный удар с то чтобы ответить контрударом. У каждого боксера есть ряд излюбленных ответных комбинаций (защита и ответ) на тот или иной удар противника. Поэтому для того, чтобы иметь возможность применять их, необходимо вызвать определенный удар противника. Последнее может быть достигнуто:

а) Путем финтов, т.е. ложных ударов. Например: один из боксеров хочет вызвать противника на прямой слева, для этого он делает финт прямого слева; противник, предполагая удар, отвечает встречным слева в лицо. Последнее только и нужно боксеру: он уклоняется вправо и отвечает своим излюбленным ударом апперкотом в солнечное сплетение. Само собой разумеется, что указанный случай один из сотни.

б) Путем работы ног. Производя определенные перемещения, боксер либо ослабляет бдительность противника, либо заставляет его предположить подготовку к тому или иному удару. Пример первого случая: боксер под напором противника умышленно в течение некоторого времени отходит назад, не принимая встречного боя. Атакующий боксер настолько привыкает к отступлению партнера, что перестает считаться с возможностью его контратаки. Благодаря этому он атакует менее осмотрительно, и его позиция менее закрыта. Усыпив бдительность противника, отступающий боксер совершенно неожиданно переходит в контратаку, используя момент, когда обманутый им противник наиболее открыт.

Во втором случае боксер придерживается той же тактики, что и при финтах.

2. Распознавание противника. В начале матча важно распознать противника с тем, чтобы использовать полученные сведения в дальнейшем бою. Распознавание противника заключается в изучении его излюбленных ударов, защит и ошибок. Зная например привычку противника нагибаться слишком низко вперед при атаке или же уходе от нее, можно использовать эту оплошность для нанесения решительного удара апперкотом.

3. Экономия энергии. Умение экономить энергию играет колоссальную роль в боксе. Очень часто приходится видеть, что матч выигрывает более слабый технически и физически боксер только потому, что он не расходовал зря своих сил и своей энергии, как это делал его противник.

Умение экономить энергию заключается в следующем: а) не нужно вкладывать полную силу во все проводимые удары, нанося с максимальной энергией только те удары, которые безусловно дойдут до цели; б) не нужно наносить удары, которые не могут достигнуть своего назначения, например через защиту противника; в) нужно больше использовать для защиты отходы, уклоны, боковые шаги и встречные удары, так как блокаж и отбивы утомляют руки.

4. Умение утомить противника. Чтобы утомить противника, боксер, используя обманные отходы и уклоны, заставляет делать промахи, а при переходе в инфайтинг нажимает ему на бицепсы и предплечья, пользуясь своим весом.

5. Использование усталости противника. Прежде всего нужно научиться распознавать состояние противника, так как если момент будет пропущен, то у него откроется второе дыхание, и бой может быть проигран. Один из способов проверки усталости противника — это попробовать оттолкнуть его во время клинча; сила сопротивления противника сразу покажет степень его утомления.

6. Умение скрывать свою усталость. Этот навык играет очень большую роль в матче. Если противник заметил, что вы устали, он примет все меры, чтобы использовать вашу усталость, усилит темп боя и поведет исключительно агрессивную тактику. Кроме того, учитывая ослабление вашего удара, он поведет бой «удар за удар», что может повлечь для вас весьма грустные последствия. Умение скрывать усталость может быть достигнуто следующими способами: усилением активности в конце раунда и ведением боя на дальней дистанции, избегая инфайтинга, так как противник при ближнем бое сейчас же почувствует степень вашей усталости.

7. Использование клинча и глухой позиции для отдыха. При получении сильного удара, при условии своей свежести, следует искать спасения в клинче или глухой позиции. Несколько выигранных таким образом секунд дадут возможность совершенно оправиться от удара.

8. Использование нокдауна для отдыха. Если при нокдауне, кроме действия удара, чувствуется большое утомление, боксер не должен вставать сразу, а нужно ждать 8-го счета; получив новый, хотя бы слабый удар, следует упасть снова на то же количество счетов. Однако нужно помнить, что падение без удара повлечет за собой дисквалификацию.

9. Не наносить беспорядочных ударов при глухой защите противника. В случае глухой защиты противника не следует ему наносить беспорядочных ударов, так как они не причиняя никакого вреда, только утомят наносящего их. При глухой защите задача нападающего – раскрыть ее, после чего нанести удар в раскрытое место. Раскрытие обычно достигается отбивом одной рукой рук противник в сторону, а другой нанесением удара в лицо или печень. Для раскрытия противника часто выгодно встать несколько сбоку от него.

10. Усиление темпа боя. В каждом раунда следует увеличивать нажим на противника; это обычно подрывает моральный дух бойца и лишает его веры в победу.

2. ПРИМЕРЫ ПОСТОРЕНИЯ СТРАТЕГИИ МАТЧА

Как мы уже указывали, под стратегией матча понимается умение его строить, учитывая свои физические возможности и данные противника. Для большей ясности мы разберем ряд возможных случаев. Возьмем для начала бой высокого боксера с длинными руками против приземистого, сильного бойца и посмотрим, как нужно вести бой высокому боксеру, чтобы иметь больше шансов на выигрыш.

1. Максимально использовать левую руку: она должна пресекать все попытки низкого боксера перейти в близкий бой.
2. Держать более боковую, чем обычно, позицию для увеличения длины левой руки.
3. Вести бой на длинной дистанции, избегая инфайтинга быстрой игрой ног.
4. Пользуясь более быстрой игрой ног, заставлять противника промахиваться, утомляя его этим.
5. Избегать в течение матча, пока противник не утомлен, боя «удар за удар», не забывая, что удар у партнера сильнее.
6. Твердо проводить намеченную линию боя, чтобы противнику стало ясно, что игра ведется не та, которую он хочет. Это подорвет у него веру в себя и в возможность победы.

Теперь разберем обратный случай, а именно: как следует вести бой низкому сильному боксеру против высокого боксера с длинными руками. Совершенно ясно, что низкому боксеру, с короткими руками, с его физической силой и способностью выдержать сильный удар, следует заставить своего противника вести бой в инфайтинге. Для этого боксер должен поступать следующим образом:

- 1) постоянно преследовать своего противника;
- 2) загонять противника в углы и прижимать его к веревкам;
- 3) защищаться от левой руки противника боковыми шагами и уклонами для перехода в инфайтинг;
- 4) сильно нажимать в инфайтинге на бицепсы и предплечья противника: последнее быстро ведет к утомлению;
- 5) вести бой «удар за удар», учитывая большую силу своих ударов;
- 6) в случае явной усталости противника выкладывать весь запас своей энергии, переходя от «бокса» к «бою».

Разберем, наконец, третий случай, когда встречаются два боксера физически равные, но один из них обладает большей скоростью. В этом случае весь бой должен быть по строен на максимальном использовании этого качества, а именно:

- 1) вести попеременно дистанционный и короткий бой, не оставаясь долго в том и другом;
- 2) пользуясь быстротой своего передвижения, заставлять противника как можно больше двигаться по рингу, утомляя его этим;
- 3) при защите центр тяжести перенести на встречные удары, которые будут доходить до цели благодаря большей скорости боксера;
- 4) пользуясь большей скоростью, разнообразить технику боя, работая хуками и апперкотами.

СОВЕТЫ МОЛОДЫМ БОЙЦАМ

В отделе «Тактика и стратегия матча» подробно разобраны те законы матчевого боя, которые должны быть хорошо усвоены каждым выступающим боксером. Кроме них, однако, существует целый ряд положений, вытекающих из общей обстановки матча, которые также должны быть приняты во внимание. Основные из них следующие.

Приехав на место, где назначено состязание, боксер не должен выходить из предназначенной ему комнаты до момента, пока он не будет вызван на ринг. Не следует смотреть бой других пар, так как это волнует и утомляет нервную систему бойца. Перед выходом на ринг рекомендуется проделать на ходу удары. Это подготавливает мышцы и сердце к интенсивной работе.

Большое внимание нужно уделить спортивному костюму. Трусики боксера не должны быть выше пояса и ниже половины бедер. Пояс не должен иметь металлических частей. Весьма целесообразно трусики иметь на резинке, что дает возможность во время перерыва между раундами секундантам оттянуть ее и таким образом облегчить бойцу глубокое дыхание. На ногах боксер должен иметь ботинки (а не туфли) на хромовой подошве, пришитой бахтармой вниз. Ботинки не должны иметь каблучков и металлических частей. Подошва должна быть хорошо натерта канифолью. Бандаж обязателен. Весьма полезно иметь защитную раковину.

Выйдя на ринг и начав бой, боксер должен забыть, что на него смотрит публика, а сосредоточить все свое внимание на противнике и желании выиграть бой. Нужно стараться «обыграть» своего противника, выиграв на технике, а не случайным нокаутом, так как в течение трех раундов бойцу даже с очень сильным ударом это может не удалиться. Нужно сразу взять инициативу в свои руки, наступая осторожно, но непрерывно, пользуясь каждым моментом для нанесения удара и помня, что лучшая защита – наступление. Однако наступление не должно переходить в непродуманную атаку, в безалаберное нанесение ударов. С другой стороны, нужно избегать пассивной, особенно глухой защиты, дающей большое преимущество противнику. Не следует забывать, что вся подготовка боя ведется левой рукой, а правой пользуются лишь как резервом в те моменты, когда противник открыт и удар наверняка дойдет до цели. Никогда не нужно пренебрегать противником, каким бы слабым он ни казался.

Руку противника следует пожимать только в случаях, предусмотренных правилами. Есть боксеры, адресующиеся с рукопожатиями не только после каждого клинча, но даже после своего нокаута. Нужно быть вежливым, но не до назойливости.

Во время перерыва боксер должен внимательно отнестись к указаниям своего секунданта, так как последнему со стороны виднее, как следует вести бой.

В целях предупреждения растяжения и вывиха большого пальца, перед тем как надевать перчатки, следует забинтовать руки.

Бинты делаются из мягкой, эластичной материи длиной в $1\frac{1}{2}$ – 2 метра и шириной в 4 см. Конец бинта зажимается между большим и указательным пальцем, бинт ведется по первым суставам пальцев сначала по тыльной части кисти, затем по ладони вновь между большим и указательным пальцами. Обернув бинт дважды или трижды вокруг кисти, ведут его по тыльной стороне к запястью и, сделав один оборот вокруг запястья, захватывают большой палец; обернув бинт вокруг большого пальца, его ведут через верхнюю часть руки снова к запястью. После 2 – 3 оборотов вокруг большого пальца бинт переходит с запястья опять на первые суставы пальцев. Конец бинта разрывается на две части и завязывается петлей на ладони.

Есть другой способ бинтовки: в конце бинта делается отверстие, в которое продевается большой палец. Таким образом бинт закрепляется на руке. После этого бинт ведется по тыльной стороне ладони к запястью и дальше так же, как при первом способе.

Перед надеванием перчаток полезно посыпать бинты тальком. Только тщательная бинтовка предохраняет руки от повреждений.

НОКДАУН И НОКАУТ

Нокдауном считается такое положение, когда боксер касается пола какой-либо другой частью тела, кроме подошв. Боксер считается в нокдауне также и тогда, когда он висит на канатах или выбит ударом противника за веревки ринга.

После нокдауна боксеры могут продолжать бой только с разрешения рефери, когда сбитый боксер твердо стоит на ногах. Переход в нокдаун без удара воспрещается и влечет за собой дисквалификацию боксера.

Боксер, находящийся в положении нокдауна в течение 10 секунд, считается нокаутированным и побежденным. Нокаут достигается точным, сильным ударом в строго определенные места тела и головы. Таких «чувствительных точек» довольно много, боксер должен хорошо знать их расположение и всегда стараться наносить удары именно по ним.

Легче всего нокаут достигается ударом по подбородку (рис. 70, 8 и 9) и по углу челюсти (рис. 70, 10). Эти удары ведут обычно к полной потери сознания, которая происходит вследствие того, что кровеносные сосуды, питающие мозг, на мгновение прекращают свою деятельность. Боксер приходит в себя через несколько секунд (от 2 – 3 до 30 – 40). Нокаут в челюсть и подбородок никаких последствий и неприятных ощущений не вызывает.

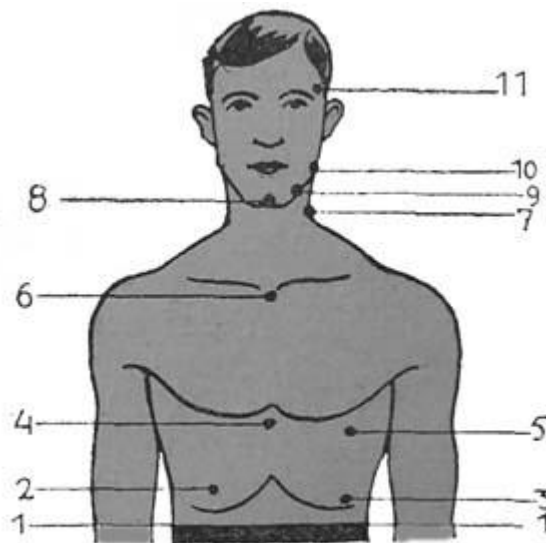


Рис. 70.

Оглушающе действуют также удары по виску (рис. 70, 11) и по сонной артерии (рис. 70, 7). В этих случаях боксер обычно может подняться раньше 10-го счета, но дальнейшее ведение боя сильно затруднено.

У начинающих боксеров указанные выше места настолько чувствительны, что нокаут может быть вызван совсем легким ударом. Однако тренировка и привычка к удару сильно понижают чувствительность, и некоторые профессионалы переносят без всяких последствий сильные удары по подбородку. Нужно заметить, что легкость, с какой нокаутируется боксер, нередко зависит от состояния его нервной системы и психики. Недостаточно сильный боксер, выступающий против бойца, известного своим сильным нокаутирующим ударом, может быть заранее настолько убежден в неизбежности нокаута, настолько «нокаутирован психически», что легкое прикосновение к подбородку повлечет за собой потерю сознания. Наоборот, спокойный боксер, будучи оглушен сильным ударом, бывает нередко в силах продолжать бой и умело скрыть свое состояние от противника.

Удары по телу должны быть более сильными для того, чтобы оказать нокаутирующее влияние. Удар в область солнечного сплетения действует на блуждающий нерв и настолько затрудняет на некоторое время работу сердца и легких, что вызывает удушье. Боксер, получивший сильный удар в солнечное сплетение, обычно принужден опуститься сначала на одно колено, затем на другое и наконец, скрючившись, лечь на землю. Действие такого удара значительно ослабляется, если в момент удара брюшная мускулатура напряжена. Хорошо развитая и тренированная брюшная мускулатура может без всяких последствий выносить самые сильные удары. Аналогично действует удар под последнее левое ребро (рис. 70, 3).

Удар по аорте над сердцем (рис. 70, 6) иногда ведет к тому, что боксер падает на землю, не будучи в состоянии подняться. Такое же действие оказывают повторные удары в левую часть груди под сердцем (рис. 70, 5). Весьма болезнен удар в печень (рис. 70, 2).

Действие удара по указанным выше местам сказывается сплошь да рядом не сразу. Удары по животу, по ребрам и по сердцу, многократно повторяемые, постепенно затрудняют работу дыхания и сердца. Их действие нередко сказывается в следующих раундах, и боксер совершенно «выдыхается», оказывается неспособным вести бой.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

Удары разрешается наносить защищенной частью перчатки (частью, снабженной волосом или другой набивкой) выше пояса в переднюю и боковую часть тела и головы.

Запрещено бить в затылок, темя, область почек, ниже пояса, открытой ладонью, внутренней частью перчатки, предплечьем, локтем, ребром кисти, наотмашь, с полным поворотом, когда противник на земле, ногами, головой, плечами; запрещены борьба, толкание противника и его держание (холдинг).

Удар по затылку может быть нанесен ребром руки или защищенной частью перчатки при хуке; в первом случае правила нарушаются вдвойне.

Чистый удар по затылку может быть проведен только при двух положениях: в инфайтинге и при уходе боковым шагом, когда противник в силу инерции своего удара оказывается впереди уходящего боковым шагом.

Скользкий удар по затылку бывает при уходе от хука наклоном головы. В этом случае виноват не наносящий удар, а уклоняющийся, в силу чего удар не может быть рассматриваем как штрафной.

Удар в область почек наносится также в инфайтинге и при уходах от ударов боковыми перемещениями. В этом отношении особенно опасен хук в корпус, так как малейшая неточность ухода или легкий поворот корпуса защищающегося немедленно влекут за собой переход удара за штрафную линию бока (рис. 71).

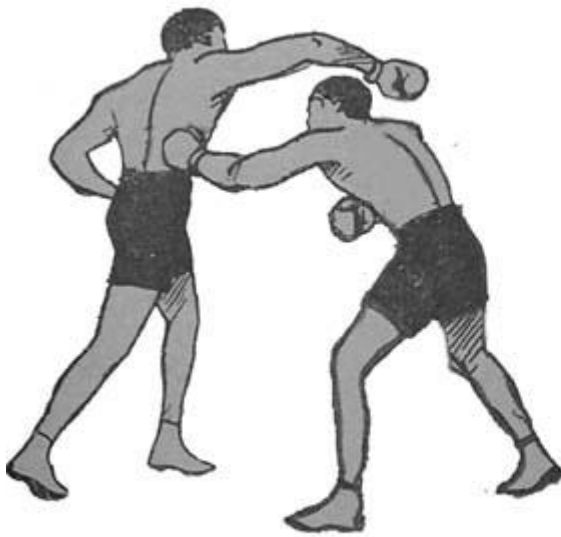


Рис. 71.

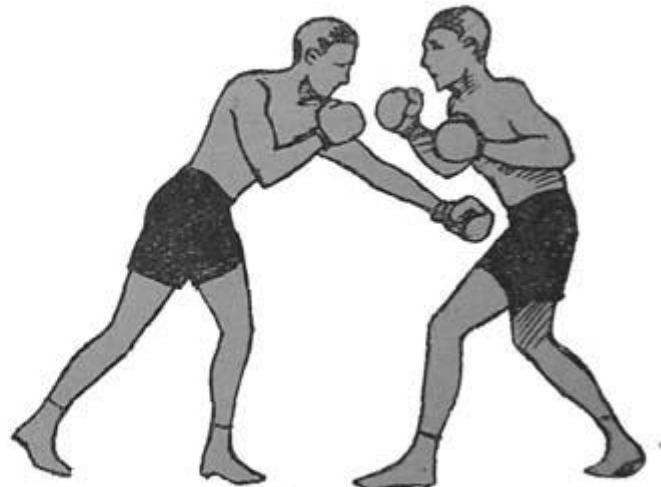


Рис. 72.

Удар ниже пояса может быть проведен как с ближнего, так и с дальнего боя (рис. 72). В инфайтинге он часто является результатом слишком низко опущенных рук у боксера, блокирующего удары. Этот удар крайне опасен и иногда трудно заметен для наблюдения. В некоторых случаях удар ниже пояса является результатом отбива удара вниз. Тогда он не может рассматриваться как запрещенный.

Удар открытой ладонью и внутренней частью перчатки наносится при неправильно поставленном слишком длинном хуке, когда предплечье и плечо не образуют прямого угла локоть слишком опущен по отношению к плечу (рис. 73).

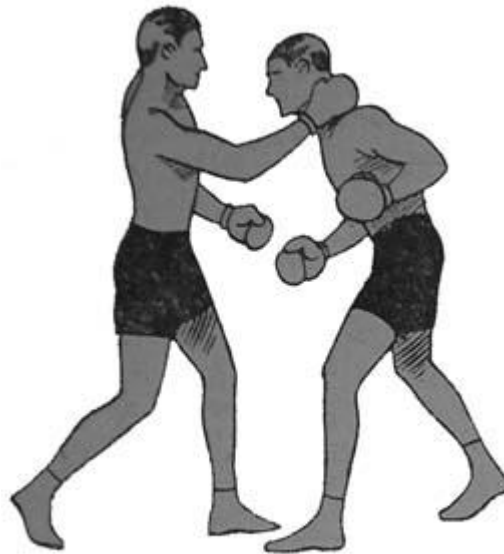


Рис. 73.

Удар предплечьем чаще всего проводится при свинге или слишком разогнутом хуке. Иногда этот удар является результатом неудачного вхождения пострадавшего внутрь удара или уклона корпуса. В этом случае удар не является штрафным.

Удар локтем почти никогда не бывает случайным и является результатом обратного: движения руки после хука. Под ударом наотмашь понимается удар от себя, проводимый обычно после неудачного свинга или хука. Наносится он защищенной частью перчатки. Удар запрещен в силу того, что не может обладать нужной точностью и всегда есть угроза, что он будет нанесен предплечьем. В инфайтинге, где благодаря близости противников его точность вполне достаточна, он разрешен.

Удары с полным поворотом корпуса наносятся защищенной частью перчатки в дальнем бою. Удар запрещен, так как наносящий его, благодаря полному повороту, теряет из виду противника, и удар носит случайный характер, при котором возможно попадание предплечьем или локтем

РИНГ И ИНВЕНТАРЬ

Рингом называется квадратная площадь, ограниченная со всех четырех сторон веревками, внутри которых происходит соревнование между боксерами. Каждая сторона ринга имеет от 5 до 7 метров протяжения. Если ринг устроен на специальном помосте, веревки должны отстоять от края площадки не менее, чем на 1 метр, а столбы на углах ринга должны отстоять от веревок не менее, чем на полметра. Указанные правила введены в целях предотвращения падения боксеров во время боя за ринг и ударов о столбы.

Ринг обтягивается тремя рядами веревок не тоньше 2 см в диаметре и обшитых материей обычно для большей резкости очертаний ринга – белого цвета.

Первая веревка находится на высоте 60 см от помоста, вторая веревка на высоте 90 см и третья на высоте 1 м 20 см. На половинном расстоянии между столбами все три ряда веревок соединены между собой вертикальной перемычкой. Это сделано для того, чтобы веревки не расходились при падении на них одного из боксеров. Пол ринга должен быть ровным, из хорошо пригнанных, негнущихся досок. Для смягчения ударов при падении пол покрывается слоем войлока, толщиной от 1 до 2 см. Войлок должен выходить со всех сторон за веревки не менее, чем на полметра. Сверху войлока натягивается крепкий холст или тонкий брезент.

Большей частью ринг устраивается на специальном мосте, высота которого зависит от величины помещения расположения мест для зрителей; в среднем высоту помоста можно считать около 1 $\frac{1}{2}$ метра.

Если судья находится вне ринга, для него отводится на помосте, непосредственно за веревками, особое место.

Описанный здесь ринг служит для соревнований, для тренировок же в спортзале он может быть значительно упрощен. Вместо трех рядов веревок можно ограничиться одним рядом, обтяжку пола войлоком или брезентом можно не производить.

Установка столбов учебного ринга в спортзале обычно делается по принципу установки турника, т.е. столбы вставляются в гнезда в полу и растягиваются двумя растяжками. Постановка и съемка такого ринга делается в течение нескольких минут.

В небольших помещениях веревки, ограничивающие ринг, могут быть прикреплены непосредственно к стенам, однако с таким расчетом, чтобы они отстояли от стены не менее, чем на 1 метр, во избежание ушибов тренирующихся.

Привычка к рингу играет большую роль в матче, поэтому подготовка к соревнованиям должна проводиться на учебном ринге.

При проведении соревнований организациям следует позаботиться о приобретении следующих необходимых для боя вещей: двух табуреток без спинок для боксеров, двух ведер для воды для обтирания и двух сосудов для воды для полоскания рта, двух кружек, двух резиновых губок, двух ящиков с толченой канифолью для натирания подошв башмаков, гонга и секундомера для секундометриста. Бои проводятся, как правило, в новых перчатках, весом 225 г (8 унций). На соревнованиях обязательно должны быть весы, заранее проверенные, из расчета одни весы на 50 участников.

В помещениях, прилегающих к залу, где происходит матч, должны быть устроены чистые и удобные уборные для переодевания; их должно быть не менее двух, чтобы противники могли раздеваться порознь.

ЗАПИСЬ, ВЗВЕШИВАНИЕ И СОСТАВЛЕНИЕ ПАР

Время начала и конца подачи заявок на участие устанавливается каждый раз организацией, устраивающей соревнование, причем, как правило, всякий прием новых заявок прекращается с началом взвешивания. Каждая заявка на участие должна иметь визу врача и штамп организации, записывающей боксера.

Взвешивание производится в каждый день соревнований, не ранее, чем за три часа до начала матчей. На весы боксеры становятся в боксерских костюмах, т.е. в трусиках и боксерских башмаках (но без перчаток).

Для взвешивания участников создается комиссия из 3 – 4 человек: двое от судейской коллегии, секретарь соревнований и врач. Вес каждого участника фиксируется в протоколе соревнований. Участник, вес которого зафиксировав комиссией по взвешиванию, вторично (в тот же день) ни в коем случае к взвешиванию не допускается. При повторном взвешивании (в случае, если соревнования проводятся несколько дней) допускается превышение предела своей весовой категории, но не более чем на 1 кг. В случае большего превышения участник выбывает из соревнования. Повторные взвешивания производятся секретарем соревнования и одним из судей.

Боксеры разделяются по весу на следующие восемь категорий:

Категории	Кг
1. Наилегчайшего веса (вес мухи)	от 48 до 51 включительно
2. Легчайшего веса (вес петуха)	до 53,5 включительно

3. П/легкого веса (вес пера)	« 57,5 «
4. Легкого веса	« 61,5 «
5. П/среднего веса	« 66,5 «
6. Среднего веса	« 72,5 «
7. П/тяжелого веса	« 79,5 «
8. Тяжелого веса	от 79,5 и выше

Все участвующие в соревнованиях делятся на следующие разряды:

1) Новички, 2) III разряд, 3) II разряд, 4) I разряд.

Новичками считаются боксеры, не выступавшие ранее на открытых соревнованиях выше кружкового масштаба. Все боксеры, выступавшие в соревнованиях для новичков, независимо от результатов боя, переводятся в III разряд. Для перехода из III разряда во второй, из II в I необходим выигрыш в своем разряде 5 боев.

Боксер, допущенный к соревнованиям с боксером высшего разряда и выигравший два боя, переводится в разряд своего противника. В случае, если боксер не выступал в открытых соревнованиях в течение двух лет, он имеет право участвовать в соревнованиях одним разрядом ниже.

Пары для соревнования, кроме матчевых встреч, составляются посредством жеребьевки, которая должна быть закончена не позже, чем за 15 минут до начала соревнования.

При командных соревнованиях каждая сторона выставляет не более одного участника в каждой весовой категории, т.е. не более 8 человек в каждой команде.

По соглашению представителей может участвовать не полная команда, но не менее, чем в трех весовых категориях. Результат командных соревнований определяется следующим образом: участники получают количество очков в зависимости от занятого места. Команды, не выставившие всех весовых категорий, получают за отсутствующего участника среднее место между местом, следующим за последним фактическим участником в весе, и последним местом по количеству участвующих в соревнованиях организаций. Например: участвуют 6 организаций, в данном весе всего 4 участника. Организации, не выставившие в этом весе участников, получают по $(5 + 6) : 2 = 5,5$ очков.

Команда, набравшая наименьшее количество очков, является победительницей.

МЕСТО И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Помещение, в котором проводится соревнование, должно обеспечивать возможность правильной установки ринга, удобного размещения участников, судей и врачебно-контрольной комиссии. Помещение должно быть чистым, хорошо освещенным, хорошо вентилируемым и иметь температуру воздуха не менее 12 °С и не более 20 °С. Летом соревнования могут проводиться на открытом воздухе на стадионе. В этом случае необходима постройка ринга на высоком помосте. Устройство соревнований на открытом воздухе имеет то преимущество, что дает возможность удешевить входные билеты и этим привлечь большее количество зрителей. К сожалению, оно возможно только при благоприятной погоде, так как самый незначительный дождик может сорвать соревнование.

Следует обратить внимание на то, чтобы участники и весь судейский аппарат были достаточно изолированы от публики, так как нахождение ее непосредственно около ринга крайне мешает спокойному проведению соревнований.

В зависимости от класса бойцов и масштаба соревнований устанавливается продолжительность боя. В настоящее время правилами ВСФК установлено:

1) Для новичков	2 раунда по 2 минуты
2) « III разряда	3 « « 2 «
3) « II «	3 « « 3 «
4) « I «	3 « « 3 « до 6+3

Для финала всесоюзных соревнований устанавливается продолжительность боя 6 раундов по 3 минуты.

Увеличение количества раундов в финальных встречах крупных соревнований, где выступают лучшие боксеры Советского Союза и рабочих спортивных организаций Запада, имеет целью уменьшение возможности ошибочного и случайного судейства, когда

выступают прекрасно тренированные противники и в течение трех раундов преимущество кого-либо из них установить крайне трудно.

Как правило, на соревнованиях боксеры имеют в течение дня только одну встречу; однако на соревнованиях крупного масштаба, где имеется большое количество участников, как-то: первенство I разряда, республиканских, всесоюзных и международных, допускаются две встречи в течение дня с промежутком между ними не менее 1 ¹/₂ часа.

ПРАВИЛА БОЯ

Перед боем противники занимают по жребию противоположные по диагонали углы ринга. По команде «секунданты, аут» последние немедленно покидают ринг, забрав с собой все подсобные принадлежности, и на ринге остаются лишь противники. Каждый раунд начинается и заканчивается ударом в гонг или командой секундометриста «тайм». После гонга перед началом первого раунда и по окончании боя, после объявления результатов, противники подают друг другу руки в знак приветствия и как обязательство состязаться честно и соблюдать все правила. Ни при каких других случаях руки для пожатия не подаются: за отказ подать руку перед или после боя своему противнику участник дисквалифицируется. Во время боя противники соблюдают молчание. За нарушение этого правила боксер дисквалифицируется. При нокауне рефери сейчас же начинает счет. Если упавший боксер не может или не хочет встать, то после счета «9» рефери объявляет «аут», и бой считается законченным путем «нокаута». Если боксер до конца счета встает и сейчас же падает, не получив удара, рефери продолжает счет, не начиная его вновь.

При нокауне одного из боксеров его противник должен немедленно отходить в противоположный угол ринга. Если противник этого не делает, рефери прекращает счет до выполнения этого правила. Бой возобновляется по команде рефери «продолжайте».

Боксер, умышленно опускающийся на пол, не получив удара, подлежит дисквалификации. Иметь под перчатками что-либо, кроме бинтов, не разрешается. Также не разрешается употребление вазелина, масла или каких-либо жирных веществ для смазывания лица или тела перед боем.

Участники во время соревнования не имеют права покидать место соревнования без разрешения судьи при участниках или главного судьи.

Участник, не вышедший при вызове на ринг в течение трех минут или отказавшийся от боя перед его началом, поучает поражение и выбывает из соревнования, а его противник получает победу.

Всякое сношение участника с судьями при всех обстоятельствах, исключая несчастный случай на ринге или отказ от продолжения боя, когда участник непосредственно обращается к рефери, производится через своего представителя или судью при участниках.

СУДЕЙСТВО

Правильная постановка судейства – залог успешного развития всякого вида спорта. Последнее в особенности касается бокса, где каждый матч сопряжен с напряженной борьбой и где применение запрещенных приемов может катастрофически отразиться на здоровье участников соревнования. Только опытное, авторитетное и беспристрастное судейство предотвращает умышленную грубость и обеспечивает правильное и спокойное проведение соревнований.

Не нужно забывать, что, кроме судей и участников, есть еще зрители, которые энергично реагируют на неправильные приемы со стороны боксеров и на ошибки судей.

В силу вышеуказанного к судьям по боксу не только предъявляют требования безупречного знания правил, но также умения верно оценить каждый момент боя, найдя правильный выход из любого создавшегося положения.

Руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию, состоящую из: 1) главного судьи и на больших соревнованиях его заместителя, 2) рефери и 3) судей.

Судейской коллегии, без права решающего голоса, придаются: глашатай, секундометрист, секретарь, судья при участниках и врач.

Результатом соревнования (встречи) может быть: объявление одного из бойцов вне боя – «нокаут», победа на очки, победа в виду отказа от боя одного из противников, остановка боя, дисквалификация, бой без объявления победы. Результат боя решается большинством голосов судейской тройки. По окончании боя судьи и рефери подают главному судье записку за своей подписью с указанием исхода боя. Решение судей по ходу боя окончательно и отмене не подлежит. При отсутствии единогласия в решении судейской тройки главной судья имеет право задержать объявление результата до решения вопроса судейской коллегией. Состав судейской тройки для каждого боя устанавливается главным судьей. До начала соревнования судейская коллегия организует совещание, которое решает все вопросы, касающиеся данного соревнования (взвешивание участников, составление пар и т.д.). Постановления судейской коллегии окончательны. Остановимся на работе каждого участника судейской коллегии.

Главный судья. Главный судья следит за правильностью и порядком проведения соревнований в строгом соответствии с правилами; принимает заявления, подлежащие разрешению судейской коллегии. Распоряжения его, относящиеся к соревнованию, обязательны для всех участников такового.

Главный судья проверяет правильность оборудования ринга, наличие и состояние всего инвентаря; следит за санитарно-гигиеническим состоянием места соревнований, проверяет наличие аптечки первой помощи; всемерно содействует врачебно-

контрольной комиссии в осуществлении поставленных перед ней заданий, согласуя с ней время проведения различных осмотров, испытаний и исследований; снимает участников, получивших ранение или повреждение, при наличии которого продолжение боя по заключению врачей недопустимо.

Главный судья может исключить участника из соревнований за недостойное поведение.

В случае нарушения правил одним из боксеров или секундантов главный судья предлагает рефери остановить бой для опроса судей и при подтверждении факта нарушения со стороны обоих судей, делает предупреждение или дисквалифицирует виновных. Имеет право снять судью за нарушение правил и антиобщественное поведение. По окончании соревнований следит за составлением и оглашением сводки результатов соревнования.

Рефери. Рефери является непосредственным руководителем боя. Он делает указания и предупреждения бойцам может дисквалифицировать их за запрещенные приемы слишком частые клинчи, неведение боя и пр. Он может прекратить бой в случае явного, по его мнению, превосходства одного из боксеров, делающего продолжение боя опасным для другого. Выбор рефери на большие соревнования – весьма ответственный момент, так как от него зависит успешное их проведение.

Начало обязанностей рефери наступает одновременно с выходом боксеров на ринг. Здесь он убеждается в правильной бинтовке рук и бросает жребий перчаток и углов. Когда перчатки одеты, он должен их тщательно осмотреть и убедиться в том, что шнуры не имеют металлических кончиков и завязаны таким образом, чтобы ни узлы, ни концы шнуров не могли причинить боксерам повреждений. В этом случае самое лучшее, чтобы узел приходился над большим пальцем руки. После команды секундометриста «секунданты, аут» рефери должен проследить за тем, чтобы секунданты не оставались на ринге и чтобы все предметы, как-то: табуретки, ведра, кружки и губки, с ринга были убраны, так как после указанной команды, кроме двух бойцов, на ринге ничего не должно оставаться. Последнее правило постоянно нарушается секундантами, которые не только не убирают табуреток после указанной команды, но часто остаются сами и продолжают обслуживать бойцов. Только решительное и авторитетное вмешательство рефери прекращает это нарушение правил. При начале боя как сами участники, так и перчатки должны быть хорошо вытерты и абсолютно сухи. Перед началом 1-го раунда, после команды «тайм», рефери следит за тем, чтобы боксеры пожали друг другу руки в знак товарищеской дружбы и сделали шаг назад перед началом боя. С самого начала первой схватки он внимательно наблюдает за ходом боя, не оставляя без указаний и предупреждений ни одного нарушения правил или отступления от дисциплины и спортивной этики со стороны боксера. Обращение рефери с бойцами должно быть товарищеским и безупречно вежливым, но вместе с тем авторитетным и твердым. Рефери в своем руководстве боем должен быть совершенно независим от боксеров и от зрителей.

Во время раунда рефери не должен также забывать о секундантах, которые часто, нарушая правила, дают голосом или знаком указания своему бойцу. В этих случаях рефери после одного предупреждения должен дисквалифицировать секунданта, а в случае продолжения другим секундантом указанного поведения – дисквалифицировать бойца. С большим вниманием рефери должен относиться к работе в инфайтинге, наблюдая за тем, чтобы он не переходил в клинч или холдинг, но вместе с тем не перегибая в другую сторону слишком ранней командой «брейк», чем часто грешат молодые судьи.

Рефери должен твердо уяснить себе ясное различие между тремя понятиями: инфайтинг, клинч и холдинг (держание). При правильном инфайтинге ни один из боксеров не держит, не зажимает и не захватывает руки своего противника. Опытные инфайтеры проводят длительные схватки без всяких захватов. Клинч может быть результатом желания временного прекращения боя, либо в целях передышки, либо вследствие того, что оба боксера считают положение, в котором они очутились, слишком опасным. Элемент взаимного держания – это единственное, что отличает клинч от холдинга (держания), где держит один боец в то время, как другой пытается вести бой (рис. 74). В то время как клинч в боксе разрешен и только слишком частое применение его может вызвать дисквалификацию обоих боксеров за «неведение боя», холдинг (захват одним боксером) рассматривается как применение запрещенного приема и влечет за собой после второго предупреждения дисквалификацию боксера. Такое различие в оценке обоюдного держания (клинч) и держания одним бойцом (холдинг) объясняется охраной прав ведущего бой, в то время как при обоюдном держании этих прав охранять не надо, так как оба боксера боя не ведут.



Рис. 74.

При клинче после команды «брейк» бойцы должны немедленно сделать шаг назад, не нанося удара. Только после того они могут возобновить бой. В случае нарушения этого правила боксеру, нарушающему его, делается не более двух предупреждений, после чего он дисквалифицируется.

Рефери должен внимательно следить за тем, чтобы во время клинча (взаимного захвата одной рукой) и холдинга не наносилось удара свободной рукой, что является грубым нарушением правил, влекущим за собой после предупреждения дисквалификацию боксера, нанесшего эти удары. Однако нужно иметь в виду, что боксер, которого держат, имеет право продолжать бой.

Рефери не должен подавать команду «брейк» при холдинге. В этом случае он должен сделать указание держащему боксеру, а не лишать боксера, ведущего бой, вполне правильно выигранной им позиции. Нужно помнить, что команда «брейк» подается только при клинче; до тех пор пока нет взаимного держания, рефери не имеет права командовать «брейк».

Для большей ясности дадим пример: если боксер А, прекрасный инфа이터, переходит в ближний бой и настолько успешно бьет по корпусу боксера В, что тот, ища спасения, начинает делать захваты, судья должен сделать замечание боксеру В за держание, но ни в коем случае не подавать команды «брейк», что лишило бы боксера А правильно занятой им позиции. Однако совершенно меняется картина, если боксер, которого держит противник, сам также держит его одной рукой и бьет другой. В этом случае, кроме того, что бьющий боксер нарушает правила, нанося удары во время держания, судья должен немедленно скомандовать «брейк», так как налицо имеется взаимное держание, т.е. клинч.

Нужно внимательно следить за тем, чтобы при переходе в клинч не наносились удары головой, предплечьем, локтем, коленом или толчки. Следует также иметь в виду, что клинч может быть способом уклониться от ведения боя, одним из видов «неведения боя».

В этом случае рефери предупреждает умышленно «клинчирующих» боксеров и при дальнейших клинчах может их дисквалифицировать. Совершенно так же должен поступать рефери, если боксеры после команды «брейк» все-таки продолжают держать друг друга.

Обязанность рефери не только следить за тем, чтобы не повторялись запрещенные приемы, как-то: удары в затылок, темя и область почек, ниже пояса, открытой ладонью, внутренней частью перчатки, предплечьем, локтем, ребром кисти, наотмашь, с полным поворотом, когда противник на земле, ногами, головой, плечами, борьба и толкание противника, – но главным образом за тем, чтобы их предупредить своими указаниями.

Последнее возможно только в том случае, когда рефери хорошо знает не только технику проведения запрещенных ударов, но и те моменты боя, ту обстановку, при которых они чаще всего применяются (см. раздел «Запрещенные приемы», стр. 106).

В случае, если нанесение бойцами запрещенных ударов не повлечет за собой повреждения одного из бойцов, рефери делает два предупреждения и только после второго дисквалифицирует нанесшего удар. В том же случае, если запрещенный удар по силе и месту, куда он был нанесен, мог оказать серьезное влияние на боеспособность пострадавшего бойца, боксер, нанесший удар, должен быть немедленно дисквалифицирован.

Запрещено во время нападения и защиты держаться за веревки.

При держании за веревки рефери должен остановить бой и сделать предупреждение либо начать счет, если боксер находится в полусознательном состоянии. Рефери нужно помнить, что после двух предупреждений, последовавших в результате нарушения каких бы то ни было правил бокса, он должен при новом нарушении дисквалифицировать бойца, а не делать третьего предупреждения.

При нокдаунах рефери должен начинать счет, как только противник сбитого боксера начал отходить в противоположный угол.

После нокдауна боксеры могут продолжать бой только с разрешения рефери, когда сбитый боксер твердо стоит на ногах. Момент вставания считается еще положением нокдауна. Идти в нокдаун без удара воспрещается и влечет за собой немедленную дисквалификацию боксера. Однако рефери должен знать, что действие некоторых ударов (в солнечное сплетение, в сердце, в сонную артерию) сказывается спустя несколько секунд. Поэтому может случиться, что боксер, получивший такой удар, упадет через 2 – 3 секунды.

Как мы уже указывали, боксер, висющий на веревках ринга, считается также в положении нокдауна, при котором судья начинает счет. В этом случае под висением на веревках понимается такое положение, когда боксер находится в бессознательном или полусознательном состоянии и веревки мешают ему упасть на пол.

Висением на веревке ни в коем случае не может рассматриваться положение, когда во время инфайтинга или клинча один боксер опрокидывает другого на канаты.

Нельзя ударять противника, если он находится в положении нокдауна. Нарушение этого правила влечет за собой немедленную дисквалификацию. Однако это может случиться и не вполне по вине бойца, когда он проводит серию ударов и сбивает противника первым ударом. В этом случае второй удар может попасть в противника, уже коснувшегося коленом пола.

Если указанный случай имел место, рефери следует тому правилу, которое применяется при всех явно неумышленных нарушениях: если удар был таков, что мог оказать серьезное влияние на боеспособность противника, боксер, нанесший удар, немедленно дисквалифицируется, или ему делается предупреждение, и бой продолжается.

Счет при нокдауне ведется громко и ясно. Рефери не должен следить по часам за темпом счета, но должен выработать в себе умение считать так, чтобы каждый счет соответствовал приблизительно одной секунде. Досчитав до 9, рефери вместо 10 произносит слово «аут», что означает поражение не вставшего с земли боксера.

Если боксер до конца счета встает и сейчас же падает, не получив удара, рефери продолжает счет, не начиная его вновь. Совершенно так же должен поступать рефери в том случае, когда после прерванного концом раунда нокдауна боксер не может встать со стула после команды «аут» для начала нового раунда. В случае двойного нокдауна при встречных ударах счет считается для обоих боксеров. При двойном нокауте победителем считается тот боксер, который до этого времени имел преимущество по очкам.

Рефери прекращает бой: при дисквалификации одного или обоих боксеров, при повреждении или отказе одного боксера, при явном преимуществе одного из боксеров и при таком поведении зрителей, которое делает невозможным спокойное и правильное проведение матча.

Боксер подлежит дисквалификации в случае неподчинения распоряжениям рефери, повторного или явно злостного нарушения правил, повлекшего ослабление боеспособности его противника, а также за техническую неподготовленность и неведение боя.

Последнее может быть односторонним и выражаться или в непрерывных захватах (холдинг), или в злоупотреблении глухой защитой, убегании от противника и т.д.

Двухстороннее неведение боя заключается в постоянном клинчевании или в отсутствии завязки боя. За неведение боя делается два предупреждения, после чего боец дисквалифицируется.

Рефери обязан прекратить бой в случае явного преимущества одного из боксеров, делающего опасным для другого продолжение боя. Прежде чем прекращать бой, рефери должен учесть, не является ли преимущество одного из боксеров чисто временным, вызванным отдельным сильным ударом или неверной тактикой другого бойца.

Опасно продолжать бой, когда после сильного нокдауна или нескольких нокдаунов боксер хотя и держится на ногах, но ясного отчета в происходящем себе не отдает и не способен защищаться.

Согласно правилам ВСФК рефери находится вне ринга у самых канатов или внутри ринга.

Для большей ясности и легкости запоминания дается нижеследующая сводка прав и обязанностей рефери.

Рефери:

- 1) наблюдает за правильным ведением боя;
- 2) прерывает бой в случае какого-либо не порядка в костюме или с перчатками бойца;
- 3) прерывает бой для дачи указания или предупреждения;
- 4) останавливает бой в случае явного превосходства одного боксера над другим;
- 5) останавливает бой для дисквалификации того или другого боксера или обоих вместе;
- 6) останавливает бой в случае отказа одного из боксеров вести бой;
- 7) останавливает бой по требованию главного или углового судьи;
- 8) останавливает бой по согласованию с главным судьей при таком поведении зрителей, которое мешает ходу матча;
- 9) считает при нокдауне и после счета 9 объявляет «аут»;
- 10) дает свое решающее заключение в случае расхождения двух судей в оценке боя.

Распоряжения рефери исполняются беспрекословно, в противном случае участники подвергаются дисквалификации.

Судьи. Судьи находятся на противоположных концах ринга и должны быть по возможности изолированы от публики. Вступать в разговоры с кем-либо, кроме рефери, им категорически воспрещается. Их задача произвести оценку боя в том случае, когда оба противника довели бой до конца и следует определить, кто из них имеет больше очков.

Победа на очки присуждается тому из противников, который имеет преимущество по следующим пунктам:

1. Количество действительных ударов.
2. Точность и резкость удара.

3. Активная защита.
4. Инициатива боя.
5. Тактика боя.
6. Сохранение баланса и готовность к удару.

При равенстве по этим пунктам преимущество дается боксеру, проявившему лучшую техническую подготовленность (стиль, перемещение по рингу, разнообразие приемов и т.д.).

Оценка боя производится по следующей системе: определяется победитель каждого раунда. В первом раунде лучшему боксеру дается 5 очков, лучшему во втором раунде – 7 очков и лучшему в третьем – 9 очков. Все остальные раунды оцениваются по 9 очков. Худшему дается соответственно меньшее (не менее чем на $\frac{1}{2}$ очка) количество очков, в зависимости от степени проигрыша того или иного раунда.

Победитель определяется по общей сумме очков за бой, причем в случае равенства очков судья обязательно указывает победителя. Суммирование очков, выставленных разными судьями, недопустимо.

Судьи должны подходить крайне осторожно к оценке первого раунда. В этом случае гораздо лучше дать меньшую разницу в оценке боя, чем большую, так как последнее может фатально отразиться на результате всего матча. Первый раунд ни в коем случае не может служить при подготовленности обоих бойцов показателем исхода матча. Опыты боев показали, что нередко боксер, проигравший первый раунд, настолько осваивается к последнему раунду, что легко бьет своего противника.

В силу указанного на крупных соревнованиях, где заведомо выступают подготовленные бойцы, худшему из них в первом раунде рекомендуется давать не меньше 4 очков. Разница в два очка (худшему 3) уже ставит под угрозу правильность оценки матча. Например: боксер А в первом раунде не умеет приспособиться к своему противнику В и проигрывает раунд. Судьи дают ему 3 очка и боксеру В – 5 очков. Во втором раунде боксер А приспосабливается к манере боя боксера В и выигрывает раунд со счетом 7 против 6. В третьем раунде он также имеет преимущество над своим противником, и судьи дают ему 9 очков против 8.

Если мы сложим очки обоих боксеров, то получаем: А имеет 19 очков, В – 19 очков. Таким образом, несмотря на то, что боксер А имел преимущество над боксером В в течение 2 раундов, они оба имеют одинаковое количество очков, что ставит результат матча под угрозу неверной оценки.

Еще большая разница в оценке первого раунда само собой совершенно недопустима, так как лишает всякого смысла дальнейшее продолжение матча.

На одном из крупных соревнований судьей благодаря пассивной защите боксера была дана оценка 0 против 5, оценка, которая предрешала исход матча, между тем второй раунд был сделан вничью, а третий раунд даже выигран этим боксером.

Таким образом, во избежание возможной ошибки в оценке всего боя, в первом раунде судьям следует больше присматриваться к боксерам, не делая слишком большой разницы в оценке того или другого из них.

При оценке раунда не нужно придавать особого значения нокдауну, а следует оценивать его как простой действительный удар. Нокдаун иногда бывает результатом совершенно случайного удара; поэтому, оценивая его больше, чем обыкновенный удар, мы ставим под угрозу правильную оценку всего боя.

Судья имеет право, в случае замеченного им нарушения правил одним из бойцов, просить рефери остановить бой для опроса другого судьи и дачи предупреждения или дисквалификации.

Судья при участниках. Перед началом соревнований этот судья проверяет наличие всех участников данного дня соревнования.

Заранее предупреждает боксеров о времени выхода на ринг, руководствуясь списком пар, составленным секретарем. Сообщает судейской коллегии о неявках или отказах участников.

Секретарь. Секретарь соревнования составляет список пар и после утверждения его главным судьей вывешивает для сведения участников; ведет протоколы взвешивания и боев; составляет окончательный график побед и поражений и передает его на утверждение судейской коллегии. Собирает и хранит судейский материал, составляет протокол соревнования.

Секундометрист. На его обязанности лежит определение начала и конца раунда. За 10 секунд до начала раунда секундометрист дает сигнал об удалении секундантов с ринга (командует: «секунданты, аут»), затем объявляет начало и конец раунда ударом в гонг. В случае остановки боя по каким-либо причинам секундометристом не засчитывается время остановки в счет раунда. Во время нокдауна секундометрист отсчитывает секунды ударами по столу.

Глашатай. На обязанности глашатая лежит представление бойцов публике, заключающееся в указании разряда, весовой категории, фамилии и организации, за которую боксер выступает. Кроме того, на обязанности глашатая лежит объявление результатов боя и всего соревнования.

Врач. На его обязанности лежит наблюдение за санитарно-гигиеническим состоянием места соревнования, проверка наличия аптечки. Врач следит за ходом соревнования и в случае получения участником ранения или повреждения обращается к главному судье для остановки боя и освидетельствования.

Секунданты. Весьма важно для боксера иметь опытных и хороших секундантов.

Задача секундантов заключается в том, чтобы:

- 1) помогать боксеру в наибольшей степени использовать для отдыха минутный перерыв между раундами;
- 2) оказывать ему помощь при повреждениях;
- 3) помогать советами и указаниями;

По правилам любительского бокса каждый боксер имеет двух секундантов, из которых один старший.

Младший секундант должен иметь следующий инвентарь: мохнатое полотенце, губку, бутылку с кипяченой водой для питья, кружку для питья, ведро с водой для обтирания, кровоостанавливающую вату, пластырь, флакончик с английской солью и бинт. Перед матчем младший секундант осматривает ринг и помогает своему боксеру переодеться.

В течение раунда старший секундант внимательно следит за ходом боя, изучая главным образом манеру противника вести бой. Младший следит за тем, не получил ли его боксер повреждений, чтобы приготовить все нужное для оказания помощи.

Когда боксер после гонга направляется к своему углу, младший секундант слегка опрыскивает его грудь и лицо водой. Ни в коем случае не нужно обтирать боксера мокрым полотенцем или поливать его водой, так как при этом быстро наступает упадок сил.

Когда боксер сядет на табуретку, младший секундант должен слегка оттянуть ему резинку трусиков на животе, а старший обвеивает боксера сильными взмахами полотенца на расстоянии 1 – 1 1/2 метра от лица. В течение 10 – 15 секунд боксер сидит спокойно, закрыв глаза, не думая ни о чем, глубоко и равномерно дыша.

Затем секунданты приступают к дальнейшей работе. Боксер сообщает им, хочет ли он прополоскать горло и получил ли он во время боя какие-либо повреждения. Младший секундант заботится о боксере, слегка обтирает его сухим полотенцем, в то время как старший дает ему коротко и спокойно нужные указания по тактике и стратегии боя (советы дает только старший секундант).

По команде «секунданты, аут» секунданты покидают ринг, но до гонга могут продолжать из-за канатов оказывать помощь своему боксеру.

Массировать можно только ноги и очень легко, но, если секунданты не являются специалистами по массажу, им лучше всего совсем от него отказаться, так как неправильный массаж может резко понизить работоспособность мышц.

При кровотечении из носа следует ввести в ноздрю небольшой тампон из кровоостанавливающей ваты и приложить к затылку и шейным позвонкам что-нибудь холодное.

При сильном ударе «под ложечку» – полный покой, глубокое спокойное дыхание и очень легкое растирание живота по направлению часовой стрелки.

При ударе в челюсть, оглушившем боксера, – губку с холодной водой к затылку и вискам, очень легкое растирание ушей, дать понюхать английскую соль.

Секунданты должны хорошо знать правила бокса, особенно в части, касающейся их самих. Они не должны забывать, что во время раунда они не имеют права каким бы то ни было способом оказывать помощь или давать советы своему боксеру. При допущенной и незамеченной рефери и судьями неправильности секундант имеет право обратиться к главному судье.

Секунданты не имеют права вступать в пререкания с судьями. Несоблюдение указанных правил влечет за собой не только дисквалификацию секунданта, но предупреждение и дисквалификацию боксера, которому он помогает

Глава пятая. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях боксом

Эта глава написана доктором Непомнящим.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль при занятиях любым видом спорта ведется по двум направлениям: 1) разрешению к тренировке и 2) наблюдению за изменениями в организме, возникающими в результате данной тренировки. Первая задача является сравнительно простой: общее влияние бокса на организм и требования, предъявляемые боксом к организму, представляют в достаточной степени постоянную величину.

Второй вопрос гораздо сложнее для разрешения. Научной базы для построения боксерской тренировки нет. В значительной степени она строится эмпирическим путем. А раз речь идет об эмпирике, то тут можно встретить любое количество вариантов, зависящих от преподавателя, ученика, обстановки и т.д. Разобраться в ходе тренировки и связать изменения в организме с техникой и практикой тренировки может лишь врач, практически знающий бокс. А так как найти врачей с боксерским, если можно так выразиться, образованием и стажем дело в достаточной степени сложное, то приходится известную часть врачебного контроля передать инструктору и самому занимающемуся, снабдив последних простейшими сведениями, хотя бы в пределах констатирования отсутствия отклонений организма от его нормального состояния.

Для суждения о возможности допущения к занятиям боксом надлежит иметь в виду, что возможны две вариации: или обратившийся за советом хочет заниматься боксом, как спортом, или он хочет использовать боксерскую тренировку с гигиеническими целями. Разумеется, подход врача и его заключение в этих случаях будут различны. Практически придется иметь дело главным образом с первым вариантом. И тут приходится учесть следующую гигиеническую характеристику бокса: бокс является типичным видом физического упражнения на быстроту и выносливость; дает значительную нагрузку на центральную нервную систему; требует полной координации движений; возлагает большую работу на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; наконец, бокс сопровождается травмами лица, головы, шеи, груди и области живота выше талии.

Понятно, что тренировка, подготавливающая организм к несению такой работы, гигиенически может быть оправдана для людей не только вполне здоровых, но и для имеющих в состоянии здоровья те или иные дефекты, подлежащие устранению путем физкультурного вмешательства. Не менее ясно, что существуют категории лиц, для которых травматические моменты, сопровождающие бокс, должны быть исключены.

На этом основании бокс в его соревновательной форме допустим лишь для мужчин; в виде же всех разделов тренировки (исключая вольный бой) он может быть разрешен и женщинам.

Возрастные нормы для допуска к боксу в его спортивной форме: не моложе 18 лет и не старше 35; для «гигиенистов» – не моложе 16 лет и не старше 40. Что касается влияния профессии на заключение о возможности допуска к боксу, то самую постановку этого вопроса нужно со всей решительностью отвести. Все эти попытки сугубо академичны, сугубо надуманны и могут только запутать дело и повредить ему.

С точки зрения состояния здоровья допуск к боксу в форме спорта, т.е. имея в виду соревнования, обуславливается следующими моментами: 1) хорошее состояние внутренних органов, в особенности сердца и легких, – как в смысле отсутствия патологических изменений, так и со стороны правильного функционирования; 2) отсутствие патологических изменений в скелете (туберкулезного, подагрического, ревматического и т.п. характера); 3) отсутствие значительно повышенной нервности; 4) наличие достаточно развитого брюшного пресса; 5) отсутствие в анамнезе полостных и черепных операций; 6) отсутствие грыжи и значительного расширения паховых колец.

Для намеревающихся заниматься боксом с исключительно гигиенической целью рамки значительно раздвигаются.

Для этих лиц препятствиями к занятию боксом являются:

1) все заболевания в остром периоде, 2) инфекционные болезни, 3) значительные расстройства питания, независимо от вызвавшей их причины, 4) значительная анемия, 5) болезни органов внутренней секреции, 6) диабет, 7) хронический ревматизм и подагра с обезображиванием суставов, 8) значительная тучность с поражением сердца (жировое перерождение), 9) искривления позвоночника туберкулезного характера, контрактуры суставов, стягивающие рубцы в области суставов, 10) органические пороки сердца – как некомпенсированные, так и компенсированные, 11) функциональные расстройства сердечной деятельности, сопровождающиеся значительными объективными и субъективными явлениями, 12) функциональные расстройства сердечной деятельности без резких объективных явлений, 13) жирное сердце (без перерождения), 14) туберкулез во 2-й и 3-й стадиях, 15) бронхиальная астма, 16) катаральное состояние желудка и кишок с резким упадком питания и жизнедеятельности организма, 17) декомпенсированные и компенсированные болезни почек, печени, селезенки и поджелудочной железы, если они проявляются клиническими симптомами, 18) органические заболевания центральной нервной системы; эпилепсия и эквивалентные ей болезни; истерия, психостения; неврастения (острая), 19) кожные и венерические болезни, препятствующие свободе движений или представляющие возможность заражения для окружающих, 20) неокрепшие послеоперационные рубцы, 21) грыжа и значительное расширение паховых колец при слабости брюшного пресса, 22) явный артериосклероз и болезни кровеносных сосудов.

При следующих нарушениях состояния здоровья тренировка по боксу с гигиенической целью может быть разрешена: 1) анемия в легкой и средней степени, 2) состояние общей вялости без органических причин и не на почве переутомления, 3) хронические отравления, 4) тучность без поражения сердца, 5) искривление позвоночника нетуберкулезного характера, деформация грудной клетки, рахит и его последствия, 6) компенсированный туберкулез легких в 1-й степени, 7) нарушение секреторных и двигательных функций желудка, атония кишечника на почве астении, 8) неврастения в легкой и средней степени, 9) расширенные паховые кольца (допускающие пропускание не более 2 концев пальцев), если брюшной пресс крепок.

Из этих указаний следует, что никакого особенного отличия от других видов спорта боксерская тренировка в смысле разрешения на нее не представляет,

Иной раз приступающий к занятиям спрашивает, может ли он по своим физическим данным рассчитывать на спортивный успех. При ответе никоим образом нельзя забывать, что конституция сама по себе дела не решает. Громадную роль играет эмоциональная база. Человек, любящий данный вид спорта, усердно и правильно тренирующийся, внимательно следящий за собой, установивший гигиенический режим в быту и на работе, всегда может рассчитывать на достижения.

Большие мастера обычно представляют счастливое сочетание соответствующей психической направленности и физических данных. В общем для боксера выгоден длинно-узкий тип, с длинными конечностями, сравнительно узкими плечами и грудью и относительно мощными голенями.

Но нельзя забывать, что бокс является настолько гибкой спортивной дисциплиной, тактика его настолько разнообразна и индивидуальна, что люди совершенно различного строения и физического уклада могут рассчитывать на хорошие достижения, если они пройдут правильную школу учебы к тренировке.

САМОКОНТРОЛЬ

Для исследования функциональной способности сердечно-сосудистой системы и дыхательных органов обычно применяется нагрузка, получаемая в результате 60 поскоков, проводимых в течение 30 секунд.

Как уже было указано выше, большое значение в учете изменений, происходящих в организме во время тренировки, имеют наблюдения инструктора и самого занимающегося. Для того, чтобы ознакомить тренирующихся с принципами и методами самоконтроля, врач, производящий обследование занимающихся, должен провести беседу по самоконтролю, применительно к требованиям комплекса ГТО I ступени. Затем инструктору надлежит совместно с врачом ознакомиться с врачебно-контрольными карточками и взять на учет не вполне полноценных в смысле состояния здоровья бойцов. Для того, чтобы облегчить себе представление о физиологической нагрузке занятий, полезно взять следующие средние величины (по данным врачебно-контрольной карточки): число ударов пульса до функциональной пробы, число ударов после нее, время возвращения пульса к первоначальной величине (в секундах). Число пульсовых ударов брать в течение 10 секунд.

Для наиболее, точного учета изменений в состоянии организма необходимо иметь ясное представление о физиологической нагрузке данного занятия, вычерчивая так называемую кривую урока. Для этого предлагается занимающимся непосредственно перед занятиями (в строю) сосчитать пульс и его записать (или запомнить), затем производить эти подсчеты после каждого раздела урока и, наконец, после него. Эти подсчеты проводятся в течение 10 секунд по команде инструктора. Данные всех занимающихся суммируются, и вычисляется средняя величина. Занимающиеся, имеющие значительные отклонения от этой средней величины, попадают на особый учет.

При перемене комплекса и схемы упражнений эта проверка повторяется: вообще ее надо производить не реже одного раза в месяц. Но каждый занимающийся для себя лично должен проверять свой пульс во время каждого урока, и инструктор обязан наладить это дело. Если при той же интенсивности занятий число пульсовых ударов снижается, это служит доказательством, что организм втягивается в работу, сердце укрепляется. Если (при одинаковой нагрузке) удары учащаются, это является признаком утомления сердца. Значит, нужно уменьшить нагрузку и показаться врачу. Для занимающегося также очень важно установить, когда пульс после занятий вернется к той же величине, которая характеризовала его до занятий. Сокращение этого срока указывает на улучшение функции сердечно-сосудистой системы, удлинение – на ухудшение функции. Наблюдение за работой сердца – наиболее главная и ответственная часть контроля за состоянием организма.

Признаком благополучия или неблагополучия сердечно-сосудистой системы является изменение цвета лица занимающегося. Обычно человек при физических упражнениях с достаточной степенью нагрузки краснеет. Если он бледнеет (а иногда это очень резко заметно) или лицо покрывается красными пятнами, то возникает вопрос о недостаточности работы сердца.

Характерным признаком физиологической перегрузки является появление отдышки. Если она появляется после таких упражнений, которые раньше ее не вызывали, то приходится опять-таки думать об утомлении сердца.

Очень существенным представляется отсутствие или наличие признаков, указывающих на переутомление со стороны центральной нервной системы. Расстройство координации движений; более плохое выполнение упражнений, обычно осуществляемых автоматически – на основании имеющейся выучки; более плохое осваивание новых упражнений; вялость в спортивной работе и неохота к ней – вот признаки легко констатируемые инструктором, как снижающие спортивные результаты. Эти признаки зачастую могут быть результатом перетренированности. Кроме того, сам занимающийся может отметить: плохой аппетит, ухудшение сна, доходящее иной раз до бессонницы, стремление к покою, угнетенное настроение, повышенную нервность. Конечно, не все эти признаки обязательно наблюдаются одновременно. Но каждого из них в отдельности достаточно, чтобы поставить вопрос о переутомлении, – разумеется, если нет бытовых условий, которые бы могли служить достаточным объяснением.

Тренировка требует постоянного учета индивидуальных особенностей занимающегося. Для двух людей, одинаково здоровых, одинакового сложения и одного и того же возраста, далеко не всегда подходит одна и та же система тренировки. И достаточно произвести подчас незначительное изменение в построении урока для данного занимающегося, как у него признаки переутомления исчезают.

Занимающегося нужно предостеречь об опасности форсированной сгонки веса. Когда за несколько дней до соревнования тренирующийся начинает «делать вес» для того, чтобы попасть в определенную весовую категорию, то для этого зачастую применяются не только антифизкультурные, но и антигигиенические способы. В результате может возникнуть нарушение нормального обмена веществ, нормальной картины крови, утомление и ослабление сердца и нарушение нормальной работы центральной нервной системы.

СПОРТИВНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ

В заключение укажем наиболее часто встречающиеся у боксеров повреждения:

1. Повреждение сустава большого пальца в результате неправильно повернутого и слабо сжатого кулака. Лечение – горячие ванны и массаж.
2. Рассечка надбровной дуги благодаря удару завязками внутренней части перчатки. В этом случае необходимо немедленное наложение швов в амбулатории, так как в противном случае ранение заживает очень медленно, и боксер выбывает надолго из строя.
3. Повреждение хряща ушной раковины и кровоизлияние. Необходимо немедленно сделать в амбулатории вытягивание крови, так как в противном случае образуется сгусток крови, и хрящ деформируется.
4. Перелом носового хряща. В этом случае надлежит обратиться к специалисту-врачу для наложения тампона. Вовремя наложенные тампоны обеспечивают правильное сращение хряща и тем самым предупреждают образование так называемого «боксерского носа».
5. Повреждение костей кисти. Лечение аналогично с лечением повреждения сустава большого пальца – горячие ванны и массаж.
6. Кровотечение из носа при самых незначительных ударах. Лечение: вливание по 1 ложке 2 раза в день соляного раствора (2 чайных ложки соли на 1 стакан воды). В случае, если кровотечение не прекращается, обратиться к врачу-специалисту.
7. Разного рода вывихи. При вывихе немедленно обращаться к врачебной помощи